

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зайко Татьяна Ивановна
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.09.2025 14:13:20
Уникальный программный ключ:
cf6863c76438e5984b0fd5e14e7154bfba10e205

Шифр ОПОП: 2019.26.05.05.03

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ВОДНОГО ТРАНСПОРТА»**

Год начала подготовки (по учебному плану): 2021
(год набора)

Шифр дисциплины: Б1.В.ДВ.01.03
(шифр дисциплины из учебного плана)

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Гимнастика

(полное наименование дисциплины (модуля), в строгом соответствии с учебным планом)

Новосибирск

Составитель:

старший преподаватель

(должность)

кафедры Физического воспитания и спорта

(наименование кафедры)

С.В.Пахомова

(И.О.Фамилия)

Одобрена:

Ученым советом

Института «Морская академия»

(наименование факультета)

Протокол № _____ от « _____ » 20 _____ г.
число месяц год

Председатель совета

К.С. Мочалин

(И.О.Фамилия)

На заседании кафедры: _____ Физического воспитания и спорта
(наименование кафедры полностью)

Протокол № _____ от « _____ » 20 _____ г.
число месяц год

Зав. кафедрой

Е.П. Байков

(И.О.Фамилия)

Согласована:

Руководитель _____ рабочей группы по разработке ОПОП по направлению
(наименование коллектива разработчиков по направлению подготовки / специальности)

26.05.05 «Судовождение» специализации «Судовождение на внутренних водных
путях и в прибрежном плавании с правом эксплуатации судовых энергетических
установок»

К.Т.Н

(ученая степень)

,

(ученое звание)

Ю. Н. Черепанов

(И.О. Фамилия)

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Цели дисциплины

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности студентов. В процессе изучения дисциплины решаются обучающие и воспитательные задачи:

- понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, 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.

1.2. Перечень формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины (модуля) у обучающегося должны сформироваться следующие компетенции, выраженные через результат обучения по дисциплине (модулю), как часть результата освоения образовательной программы:

1.2.1. Универсальные компетенции (УК):

Компетенция		Этапы формирования компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Шифр	Содержание		
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной со-	I-IV	Знать: научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры; ценности здорового образа жизни, укрепления здоровья, профилактику вредных привычек, ведение здорового образа жизни

Компетенция		Этапы формирования компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Шифр	Содержание		
	циальной и профессиональной деятельности		средствами гимнастики в процессе физкультурно-спортивных занятий; содержание и направленность различных видов гимнастики, их оздоровительную и развивающую эффективность; роль гимнастики в развитии личности и подготовке к плодотворной профессиональной деятельности. Уметь: учитывать индивидуальные особенности физического, возрастного и психического развития и применять их во время регулярных занятий гимнастикой; использовать средства гимнастики, применяемые для оптимизации работоспособности; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; применять на практике методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием организма. Владеть: методами сохранения и укрепления здоровья, закаливания организма, а также развития и совершенствования личностных физических качеств средствами гимнастики; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий гимнастикой; навыками инструкторской практики.

1.2.2. Общепрофессиональные компетенции (ОПК):

Дисциплина не формирует общепрофессиональные компетенции.

1.2.3. Профессиональные компетенции (ПК):

Дисциплина не формирует профессиональные компетенции.

1.2.4. Профессиональные компетенции профиля или специализации (ПКС):

Дисциплина не формирует профессиональные компетенции профиля или специализации.

1.2.5. Компетентности МК ПДНВ (КМК):

Дисциплина не формирует компетентности МК ПДНВ.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) реализуется в рамках вариативной части
(базовой, вариативной или факультативной)
основной профессиональной образовательной программы.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах (з.е.) с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Для заочной формы обучения:
(очной, заочной)

Формы контроля						Всего часов					Всего з.е.		Курс 1						
						По ЗЕТ	По плану	в том числе											
Экзамены	Зачеты	Зачеты с оценкой	Курсовые проекты	Курсовые работы	КР			Контактная работа	СРС	Контроль	Экспертное	Факт	Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е
	3						328	6	322										
в том числе тренажерная подготовка:																			

Курс 2							Курс 3							Курс 4						
Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е	Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е	Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е
				164					4	2	158									

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведённого на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы и темы дисциплины (модуля) и трудоёмкость по видам учебных занятий (в академических часах):

№	Разделы и темы дисциплины (модуля)	Виды учебных занятий, включая СРС							
		Лек		Пр		Лаб		СРС	
		О	З	О	З	О	З	О	З
2 курс – заочная форма обучения									
1	Гимнастика								160
2	Инструкторская практика								4
	Всего								164
3 курс – заочная форма обучения									
1	Гимнастика								106
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)								40
3	Инструкторская практика								4
4	Методы контроля и самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом				4				8
	Всего				4				158
	ИТОГО				4				322

Примечания: О – очная форма обучения, З – заочная форма обучения.

4.2. Содержание разделов и тем дисциплины

Приступая к освоению дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студент может выбрать одно из пяти учебных отделений: общая физическая подготовка (ОФП), легкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры.

Программа учебного отделения гимнастики направлена на углубленное изучение выбранного вида физических упражнений. Она предусматривает приобретение теоретических знаний, связанных с пониманием особенностей выбранного вида физических упражнений, истории происхождения и развития, правил соревнований, овладение техникой и методикой обучения, тренировки и самостоятельных занятий. Одновременно обучающиеся приобретают специальные технико-тактические и организационные навыки, необходимые для эффективного овладения умениями в организации и проведении тестирований по изучаемым видам физических упражнений.

2 курс – заочная форма обучения

Раздел: Гимнастика. [4,5,6,7,8,9,11,12,13]

Основные меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой. Приемы страховки, помощи, самостраховки. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.

Прикладная гимнастика: основные положения и движения руками, ногами, туловищем; строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; прыжки; упражнения для формирования правильной осанки.

Спортивная гимнастика. Техника акробатических упражнений, упражнений на спортивных снарядах.

Раздел: Инструкторская практика. [1,4,8,10]

Составление комплексов общеразвивающих упражнений для занятий различными видами спорта, утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы и минутки. Составление комплексов производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

3 курс – заочная форма обучения

Раздел: Гимнастика. [4,5,6,7,8,9,11,12,13]

Основные меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой. Приемы страховки, помощи, самостраховки. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.

Атлетическая гимнастика. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах, с гантелями и гирями. Овладение техникой выполнения базовых силовых упражнений пауэрлифтинга: жима штанги лежа, приседания со штангой на плечах, тяги штанги. Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, гибкости.

Раздел: Инструкторская практика. [1,4,8,10]

Составление комплексов общеразвивающих упражнений для занятий различными видами спорта, утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы и минутки. Составление комплексов производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Раздел: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. [1,2,4,12]

Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Характеристика производственного процесса, санитарно-гигиенические условия и профессиональные вредности. Требования к физическим качествам, умениям и навыкам, к психологическим функциям. Организация, формы и средства ППФП. Подбор видов спорта, систем физических упражнений ППФП. Контроль над эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии.

Раздел: Методы контроля и самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом. [1,2,4,9,12]

Овладение знаниями о субъективных и объективных показателях самоконтроля. Дневник самоконтроля. Овладение методиками самоконтроля. Ведение мониторинга показателей физического развития и физической подготовленности и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом. Приобретение навыков оценки собственного здоровья, определения уровня и динамики физического развития и тренированности.

4.3. Содержание лабораторных работ

Лабораторные работы не предусмотрены

4.4 Содержание практических занятий

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических занятий, семинаров
3 курс – заочная форма обучения	
Методы контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития при занятиях физическими упражнениями и спортом.	Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма. [1,2,4,9]
Методы контроля и самоконтроля физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями и спортом	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Государственные требования комплекса ГТО. Испытания (тесты) обязательные и по выбору. Рекомендации к недельной двигательной активности при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО. Правила выполнения испытаний (тестов). [1,2,4,12]

4.5 Курсовой проект (работа)

Не предусмотрен

4.6. Самостоятельная работа. Контроль самостоятельной работы

В самостоятельную работу студента входит подготовка к практическим занятиям путем изучения соответствующего теоретического материала и самостоятельные занятия различными формами физических упражнений и спортом, повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами физической культуры через приобретение личного опыта. Подробные

рекомендации по организации самостоятельной работы студента, приведены в источниках, указанных в п.7-8 данной рабочей программы.

Контроль самостоятельной работы студента осуществляется в ходе выполнения практических работ, при проведении индивидуальных и групповых консультаций.

5. Фонд оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы в части дисциплины (модуля)

Контролируемая компетенция	Этапы формирования компетенции	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Наименование оценочного средства
УК-7	I - Формирование знаний	Раздел: Гимнастика. Раздел: ППФП. Раздел: Инструкторская практика. Раздел: Методы контроля и самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Зачет 3 курс
	II-Формирование способностей		
	III-Интеграция способностей		
	IV-Владение компетенцией		

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Шифр компетенции	Этапы формирования компетенции	Наименование оценочного средства	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7	I-Формирование знаний	Зачет 3 курс	Итоговый балл	Итоговый балл « зачтено », соответствует критерию оценивания этапа формирования компетенции « освоен ». Итоговый балл « не зачтено », соответствует критерию оценивания этапа формирования компетенции « не освоен ».	Дихотомическая шкала « зачтено - не зачтено ».
	II-Формирование способностей				
	III-Интеграция способностей				
	IV-Владение компетенцией				

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и (или) навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

5.3.1. Этап I – Формирование знаний

Примерный перечень вопросов:

1. Дайте определение понятиям «профессионально-прикладная физическая подготовка», «производственная физическая культура», «профессиональные заболевания».
2. Перечислите основные цели, задачи, средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Каковы методические основы производственной физической культуры? Какие формы производственной физической культуры рекомендуются в рабочее время?
4. Какие виды контроля применяют при занятиях физической культурой и спортом?
5. Дайте определение понятию «самоконтроль». Назовите основные цели и задачи самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
6. Охарактеризуйте объективные и субъективные показатели самоконтроля.
7. Классификация видов гимнастики.
8. Цели, задачи и этапы обучения гимнастическим упражнениям. Дидактические принципы и методы обучения гимнастическим упражнениям.
9. Понятие об атлетической гимнастике. Цели и средства.
10. Структура построения занятия по гимнастике.

5.3.2. Этап II – Формирование способностей.

Примерный перечень вопросов:

1. Перечислите принципы продуктивности трудовой деятельности.
2. Какие факторы определяют содержание профессионально-прикладной физической подготовки?
3. Физическая культура в профессиональной подготовке.
4. Средства и методы воспитания силовых, скоростных, координационных способностей выносливости, гибкости.
5. Перечислите признаки утомления и дайте характеристику степеням утомления при занятиях физическими упражнениями.
6. Назовите антропометрические измерения, которые можно применить при самоконтроле физического развития.
7. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике.
8. Перечислите и опишите типы телосложения, их пропорции.
9. Охарактеризуйте построение тренировочных занятий атлетической гимнастикой в зависимости от типа телосложения.
10. Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм занимающихся. Общие рекомендации для начинающих.

5.3.3. Этап III – Интеграция способностей.

Примерный перечень вопросов:

1. Какие пробы применяют для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы?
2. Дайте классификацию видов спорта или систем физических упражнений по требованиям к психофизическим качествам.
3. Охарактеризуйте влияние психофизиологических качеств человека на трудовую деятельность.
4. Государственные требования комплекса ГТО для возрастной группы.
5. Испытания (тесты) обязательные и по выбору в ступени комплекса ГТО соответствующей возрастной группе.
6. Рекомендации к недельной двигательной активности при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО соответствующей возрастной группе.
7. Укажите отличительные особенности проведения занятий атлетической гимнастикой для мужчин и женщин.
8. Страховка и самостраховка на занятиях атлетической гимнастикой. Назовите основные причины возникновения травм на занятиях в тренажерном зале.
9. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы и минутки (на выбор обучающегося).
10. Составьте комплекс «круговой тренировки» из 12 упражнений на все основные группы мышц.

5.3.4. Этап IV – Владение компетенцией

Примерный перечень вопросов:

1. Назовите особенности профессионально-прикладной физической подготовки по избранному направлению подготовки или специальности.
2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом по показателям физического развития: весоростовой индекс Кетле; кистевой индекс; индекс Шаповаловой; проба Штанге; индекс Руфье.
3. Какие физические качества тестируются при выполнении испытаний комплекса ГТО.
4. Как правильно выполнять испытания (тесты) комплекса ГТО соответствующей возрастной группе.
5. Ошибки при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО соответствующей возрастной группе (попытка не засчитывается).
6. Гигиенические требования, предъявляемые к занимающимся атлетической гимнастикой.
7. Назовите «базовые упражнения» на основные группы мышц в атлетической гимнастике, по 3 упражнения на каждую группу мышц.
8. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях по гимнастике.
9. Составьте «комплексную тренировку» из 10 упражнений на все основные группы мышц.

10. Составьте комплекс «раздельной тренировки» из 10 упражнений для развития силовой выносливости.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

5.4.1. Методика оценки зачета по дисциплине

Зачет по дисциплине содержит практическую часть, направленную на оценку знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенции.

Оценка **«зачтено»** соответствует успешному освоению всех знаний, умений и навыков, необходимых для формирования всех этапов компетенции предусмотренных основной образовательной программой в рамках данной дисциплины.

Итоговая оценка зачета со значением **«зачтено»** выставляется студенту при условии выполнения учебного графика: посещение практических занятий; выполнение практических работ.

При невыполнении учебного графика выставляется оценка **«не зачтено»**.

5.4.2. Методика оценки расчета антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития

В ответе практического задания оценивается правильное выполнение студентом расчетов и соблюдение требований к оформлению. Общая оценка физического здоровья студентов производится по шкале:

Дихотомическая шкала «освоена – не освоена».	Оценка	Правила выполнение тестов на оценку
«Не зачтено»	низкий уровень	5 и менее баллов
«Зачтено»	ниже среднего	6-9 баллов
	средний уровень	10-15 баллов
	выше среднего	22-26 баллов
	высокий уровень	27-30 баллов

Оценка уровня физического здоровья мужчин

Показатели	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Балл	1	2	3	4	5
Индекс Кетле	28,1 и более	18,9 и менее	25,1 - 28,0	19,0 - 20,0	20,1 - 25,0
Ортостатическая проба	20-25	-	12-19	-	0-11
Индекс Шаповаловой	199 и менее	200 - 224	225 - 275	276 - 300	301 и более
Проба Штанге	Менее 49	50 - 59	60 - 64	65 - 70	Более 71
Индекс Руфье	15,1 и более	11 - 15	6 - 10	0,6 - 5	0 – 0,5
Индекс Робинсона	111 и более	95 - 110	85 - 94	70 - 84	69 и менее

Оценка уровня физического здоровья женщин

Показатели	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Балл	1	2	3	4	5
Индекс Кетле	26,1 и более	16,9 и менее	23,9 - 26,0	17,0-18,6	18,7 - 23,8
Ортостатическая проба	20-25	-	12-19	-	0-11
Индекс Шаповаловой	212 и менее	213 - 245	246 - 296	297 - 324	325 и более
Проба Штанге	Менее 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Более 65
Индекс Руфье	15,1 и более	11 - 15	6 - 10	0,6 - 5	0 – 0,5
Индекс Робинсона	111 и более	95 - 110	85 - 94	70 - 84	69 и менее

5.4.3. Методика оценки ответов на контрольные вопросы

Дихотомическая шкала «освоена – не освоена».	Правила оценивания
«Зачтено»	Количество правильных ответов 4-6
«Не зачтено»	Количество ответов 1-3

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная учебная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : Учебник и практикум / Муллер Арон Беркович ; Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. - М : Издательство Юрайт, 2018. - 424. - (Профессиональное образование). - 1-е издание. - Internet access. - ISBN 978-5-534-02612-2 : 799.00, 4. — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru//book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/>. - Загл. с экрана.

б) дополнительная учебная литература

2. Шабалин О. К. Методические разработки по теоретическому курсу учебной программы физического воспитания студентов НГАВТ [Электронный ресурс] / О. К. Шабалин. - Новосибирск: НГАВТ, 2011. - 96 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст] : научно-методич. журн. / Рос. Акад. Образован. Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. - М. : ФГУП «ЦНИИХМ», 2013-2018. - ISSN 1817-4779.
4. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] / под редакцией С.В. Пахомовой. - Новосибирск: Сиб. гос. унив. водн. трансп., 2016. - 403 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.

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

5. Сафонова С.Н. Развитие координационных способностей студентов: практикум [Электронный ресурс] / С. Н. Сафонова, Г.В. Макаревич, И.В. Рязанцев. - Новосибирск: Сиб. гос. унив. водн. трансп., 2018. - 38 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
6. Скрипалев Г.Д. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Г. Д. Скрипалев. - Новосибирск: НГАВТ, 2011. - 91 с. : ил., фот. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
7. Смертина Л.А. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика для девушек [Электронный ресурс]: метод. рекомендации для проведения практических занятий / Л. А. Смертина, Г. Д. Скрипалев, Е. А. Малютин. - Новосибирск : СГУВТ, 2019. - 69 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
8. Шабалин О.К. Методика проведения занятий по гимнастике в группах общей физической подготовки [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / О. К. Шабалин. - Новосибирск: НГАВТ, 2012. - 69 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.

8. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

9. Пахомова С.В. Комплексная оценка здоровья студентов НГАВТ [Электронный ресурс] / С. В. Пахомова. - Новосибирск: НГАВТ, 2011. - 20 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
10. Украинцева О.Н. Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / О. Н. Украинцева, Е. Н. Тенятова, Л. Н. Наумочкина. - Новосибирск: СГУВТ, 2016. - 50 с.- Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
11. Макаревич Г.В. Профилактика травматизма на занятиях физической культуры [Электронный ресурс] : методические указания для самостоятельной работы / Макаревич Г. В., Сафонова С. Н., Тенятова Е. Н. - Новосибирск : СГУВТ, 2019. - 29 с. - Библиогр.: с. 28 (назв.). - Сетевой ресурс. Открывается с помощью Adobe Reader версии 9.0 или выше.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

12. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.gto.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.

13. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>, свободный. - Загл. с экрана.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

- Пакет прикладных офисных программ, включающий в себя текстовый процессор, средства просмотра pdf-файлов и средства работы с графикой.
- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>.
- Электронно-библиотечная система «Юрайт» <http://urait-book.ru/>.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий с указанием номера кабинета и корпуса, в котором они расположены	Перечень основного оборудования
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, в том числе: доска учебная, мультимедийный проектор, экран проекционный.
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа и практических занятий, групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Спортивный комплекс, ауд. №15)	Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, в том числе: доска учебная, мультимедийный проектор, экран проекционный. Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
Спортивный гимнастический зал (Спортивный комплекс, ауд. № 21)	Гимнастическая стенка, штанги с набором дисков, гири, параллельные брусья, перекладина стационарная, гимнастическое бревно, конь и козел для опорного прыжка, гимнастическая дорожка, маты гимнастические. Спортивные тренажеры, гантели в наборе, перекладина навесная, стенд «Атлетическая гимнастика»
Зал общефизической подготовки (Спортивный комплекс, ауд. № 8)	Степы, гантели, скакалки, коврики для фитнеса, гимнастические палки
Зал специальной физической подготовки (Спортивный комплекс, ауд. № 23)	Спортивные тренажеры, штанги с набором дисков, гантели в наборе, гири, маты гимнастические