

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зайко Татьяна Ивановна
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.08.2024 11:44:02
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.О.01
(шифр дисциплины из учебного плана)

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Физическая культура и спорт

(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 специальности

(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 социальной и про-	I-IV	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического

Компетенция		Этапы формирования компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Шифр	Содержание		
	фессиональной деятельности		самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

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 базовой 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 очной формы обучения:
(очной, заочной)

Формы контроля						Всего часов					Всего з.е.		Курс 1													
						По ЗЕТ	По плану	в том числе					Семестр 1							Семестр 2						
Экзамены	Зачеты	Зачеты с оценкой	Курсовые проекты	Курсовые работы	РГР			Контактная работа	СРС	Контроль	Экспертное	Факт	Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е.	Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е.
в том числе тренажерная подготовка:																										

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.
	1					72	72	10	62		2	2	8			2	62		2
в том числе тренажерная подготовка:																			

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
1 курс - заочная форма обучения									
1	Научно-практические основы физической культуры								
1.1	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания		2						4
2	Средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития								
2.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста		1						2
3	Основы здорового образа жизни.								
3.1	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья		2						4
4	Методические основы личностного физического самосовершенствования								
4.1	Общая физическая и спортивно-техническая подготовка в системе физического воспитания		1						2
4.2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		1						2
5	Физическая культура в подготовке студентов к успешной социально-культурной и профессиональной деятельности								
5.1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		1						2

№	Разделы и темы дисциплины (модуля)	Виды учебных занятий, включая СРС							
		Лек		Пр		Лаб		СРС	
		О	З	О	З	О	З	О	З
6	<i>Легкая атлетика</i>								12
7	<i>Гимнастика</i>								10
8	<i>Плавание</i>								10
9	<i>Спортивные игры</i>								10
10	<i>Инструкторская практика</i>								4
	<i>ВСЕГО:</i>		8						62

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

4.2. Содержание разделов и тем дисциплины

1 курс - заочная форма обучения

Раздел 1. Научно-практические основы физической культуры

Тема 1.1. Социально – биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания [1, 2, 4]

Воздействие природных и социально – экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Гипокинезия, гиподинамия. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием физических упражнений.

Раздел 2. Средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития

Тема 2.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста [1, 2, 4]

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль над эффективностью профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.

Раздел 3. Основы здорового образа жизни.

Тема 3.1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья [1, 2, 4]

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Содержательные характеристики составляющих здоровый образ жизни студентов. Психофизическая саморегуляция. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Раздел 4. Методические основы личностного физического самосовершенствования

Тема 4.1. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка в системе физического воспитания [1, 4]

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Структура учебно-тренировочного занятия. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Зоны и интенсивности нагрузок. Основы развития физических качеств (гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость). Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Значение мышечной релаксации (расслабление).

Тема 4.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. [1,4,12,13]

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Возрастные особенности содержания самостоятельных занятий. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Раздел 5. Физическая культура в подготовке студентов к успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

Тема 5.1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности [1, 4]

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Формирование профессионально важных психических качеств, средствами физической культуры и спорта. Особенности интеллектуальной деятельности студентов.

Раздел 6. Легкая атлетика. [3,4,9,14,15,16]

Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Бег на короткие, средние, длинные дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину. Общая и специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств: быстроты, скоростно-силовых, общей выносливости. Методика определения физической подготовленности. Основные приемы самоконтроля на занятиях по легкой атлетике.

Раздел 7. Гимнастика. [4,7,8,11,14,15,16]

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 гириями. Повышение функциональных возможностей организма, используя метод круговой тренировки. 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 8. Плавание. [4,5,10,14,15,16]

Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по плаванию. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Техника плавания кролем на груди и спине, брассом. Техника стартов, поворотов. Развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости. Основные приемы самоконтроля на занятиях плавания.

Раздел 9. Спортивные игры. [4,6,7,14,15,16]

Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивным играм, оказание первой помощи при травмах на занятиях. Баскетбол. Основные приемы техники игры в баскетбол. Волейбол. Основные приемы техники игры

в волейбол. Подвижные игры. Развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости средствами спортивных игр.

Раздел 10. Инструкторская практика. [1,4,11]

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.

4.3. Содержание лабораторных работ

Не предусмотрено

4.4 Содержание практических занятий

Не предусмотрено

4.5 Курсовой проект (работа)

Не предусмотрен

4.6. Самостоятельная работа. Контроль самостоятельной работы

В самостоятельную работу студента входит: изучение лекций (п. 4.1) 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 (п. 4.2).

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

Контроль самостоятельной работы студента осуществляется по заданиям к разделам и темам дисциплины при проведении индивидуальных и групповых консультаций (п. 5.3).

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: Научно-практические основы физической культуры Раздел: Средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития Раздел: Инструкторская практика	Зачет 1 курс

Контролируемая компетенция	Этапы формирования компетенции	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Наименование оценочного средства
		Раздел: Легкая атлетика. Раздел: Гимнастика. Раздел: Плавание. Раздел: Спортивные игры.	
	II-Формирование способностей	Раздел: Основы здорового образа жизни Раздел: Легкая атлетика. Раздел: Гимнастика. Раздел: Плавание. Раздел: Спортивные игры.	
	III-Интеграция способностей	Раздел: Методические основы личностного физического самосовершенствования. Раздел: Легкая атлетика. Раздел: Гимнастика. Раздел: Плавание. Раздел: Спортивные игры.	
	IV-Владение компетенцией	Раздел: Физическая культура в подготовке студентов к успешной социально-культурной и профессиональной деятельности Раздел: Легкая атлетика. Раздел: Гимнастика. Раздел: Плавание. Раздел: Спортивные игры. Раздел: Инструкторская практика	

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 1 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. Назовите основные факторы окружающей среды, влияющие на организм человека.
2. Дайте определения понятиям «гипокинезия» и «гиподинамия».
3. Какие вы знаете средства физической культуры, какое из них является основным и специфическим?
4. Какова роль двигательной активности в повышении устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды?
5. Перечислите основные цели, задачи, средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.
6. Дайте определение понятий «психофизиологическая характеристика труда», «нервно-эмоциональное напряжение», «работоспособность», «устомление», «релаксация».
7. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
8. Перечислите и опишите основные средства и методические особенности гимнастики.
9. Оздоровительное, прикладное, спортивное значение плавания и влияние его на организм человека.
10. Гигиенические требования и основные меры предотвращения травматизма на занятиях по спортивным играм.

5.3.2. Этап II – Формирование способностей.

Примерный перечень вопросов:

1. Дайте определение понятию «здоровье». Перечислите факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Перечислите и охарактеризуйте составляющие здорового образа жизни.
3. Мой индивидуальный стиль здорового образа жизни.
4. Как влияют на качество жизни: курение, алкоголь, наркотики?
5. Основы гигиены физической культуры.
6. Перечислите методы и средства психофизической саморегуляции.
7. Техника плавания способом кроль на груди.
8. Техника бега на короткие дистанции.
9. Дидактические принципы и методы обучения гимнастическим упражнениям.
10. Основные технико-тактические приемы и действия в спортивных играх.

5.3.3. Этап III – Интеграция способностей.

Примерный перечень вопросов:

1. Движения и двигательные действия, техника движений. Способы освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.
2. Разминка (общая и специальная) на занятиях физической культурой.
3. Применение восстановительных мероприятий при занятиях физической культурой и спортом.
4. Какие правила гигиены и профилактики травматизма необходимо соблюдать на самостоятельных занятиях физическими упражнениями различной направленности?
5. Формирование двигательных качеств необходимых в профессии.
6. Обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий. Современные популярные системы физических упражнений.
7. Какие физические качества необходимо развивать на самостоятельных занятиях для выполнения нормативов физической подготовленности и норм комплекса ГТО?
8. Распространенные ошибки и способы их устранения при плавании способом кроль на груди.
9. Интеграция приемов техники и тактики, физических способностей в игровую и соревновательную деятельность.
10. Составить комплекс общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы и минутки (на выбор обучающегося).

5.3.4. Этап IV – Владение компетенцией

Примерный перечень вопросов:

1. Охарактеризуйте влияние физических нагрузок разной интенсивности на уровень умственной работоспособности.
2. Каковы научно-обоснованные рекомендации по совокупности активного и пассивного отдыха (рекреация, релаксация) для восстановления сил организма после физической и умственной нагрузок.
3. Составление индивидуальной программы физического совершенствования, с учетом индивидуальных параметров физического развития.
4. Перечислите по два упражнения на формирование психофизических качеств: внимание, оперативное мышление, инициативность, эмоциональная устойчивость, волевые качества, смелость и решительность, стойкость.
5. Каковы методические основы производственной физической культуры? Какие формы производственной физической культуры рекомендуются в рабочее время?

6. Охарактеризуйте влияние психофизиологических качеств человека на трудовую деятельность.
7. Составить комплекс из 3-5 упражнений на каждый из 4 этапов техники бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).
8. Назовите «базовые упражнения» на основные группы мышц в атлетической гимнастике, по 3 упражнения на каждую группу мышц.
9. Элементарные правила соревнований. Судейская практика по спортивным играм.
10. Первая доврачебная помощь при травмах на занятиях физической культурой.

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 теоретическую 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 графика учебного процесса: посещение лекционных занятий, выполнение контрольных заданий по разделам и темам дисциплины.

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

5.4.2. Методика оценки контрольного задания.

В контрольном задании предусмотрено 10 вопросов. Оценка «не зачтено» ставится в случае, если студент набрал 1-5 правильных ответов. Оценка «зачтено» ставится в случае, если студент набрал 6-10 правильных ответов.

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. Байков Е.П. Прикладное плавание [Электронный ресурс] / Е. П. Байков, Т. Н. Васильева, Ю. А. Величко. - Новосибирск: НГАВТ, 2010. - ил. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
6. Озерова Г.Е. Методика проведения занятий по волейболу в группах общей физической подготовки [Электронный ресурс] / Г. Е. Озерова. - Новосибирск: НГАВТ, 2013. - 45 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
7. 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.
8. 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.
9. Смертина Л.А. Подготовка студентов по разделу учебной программы "Лёгкая атлетика" [Электронный ресурс] : метод. реком. / Л. А. Смертина, О. Н. Украинцева, Т. В. Гунбина. - Новосибирск: СГУВТ, 2016. - 38 с.: ил. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
10. Цепелев Э.П. Методика проведения занятий по плаванию в группах общей физической подготовки [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Э. П. Цепелев, А.Н. Мошковский. - Новосибирск: СГУВТ, 2017. - 77 с.: илл., табл.

- Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
11. 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)

12. 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.
13. 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.
14. 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)

15. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.gto.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.
16. 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 игровой зал (Спортивный комплекс, ауд. № 22)	Волейбольные мячи, волейбольная сетка, волейбольные стойки для сетки. Баскетбольные мячи, баскетбольные щиты и кольца.
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
Плавательный бассейн, (Спортивный комплекс)	25-метровый плавательный бассейн, с 6-ю дорожками