

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зайко Татьяна Ивановна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 21.08.2024 15:11:42  
Уникальный программный ключ:  
cf6863c76438e5984b0fd5e14e7154bfba10e205

Шифр ОПОП: 2019.26.05.06.03

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА**

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

Год начала подготовки (по учебному плану): 2019  
(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:**

доцент

(должность)

кафедры Физического воспитания и спорта

(наименование кафедры)

С.В.Пахомова

(И.О.Фамилия)

**Одобрена:**

Ученым советом

Судомеханического факультета

(наименование факультета)

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_\_ г.  
число месяц год

Председатель совета

Д.А. Сибриков

(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)

26.05.06 «Эксплуатация судовых энергетических установок»

Д.Т.Н.

(ученая степень)

, профессор

(ученое звание)

Б.О. Лебедев

(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-II                           | <b>Знать:</b><br>научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.<br><b>Уметь:</b><br>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.<br><b>Владеть:</b><br>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 специализации (ПКС):*

Дисциплина не формирует компетенции 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 обязательной 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 з.е.     | По плану | в том числе       |    |          |            |      | Семестр 1 |     |    |     |    |          | Семестр 2 |     |     |    |     |    |          |      |
| Экзамены                            | Зачеты | Зачеты с оценкой | Курсовые проекты | Курсовые работы | РГР |             |          | Контактная работа | СР | Контроль | Экспертное | Факт | Лек       | Лаб | Пр | КСР | СР | Контроль | з.е.      | Лек | Лаб | Пр | КСР | СР | Контроль | з.е. |
|                                     |        |                  |                  |                 |     |             |          |                   |    |          |            |      |           |     |    |     |    |          |           |     |     |    |     |    |          |      |
| в том числе тренажерная подготовка: |        |                  |                  |                 |     |             |          |                   |    |          |            |      |           |     |    |     |    |          |           |     |     |    |     |    |          |      |

Для заочной формы обучения:  
(очной, заочной)

| Формы контроля                      |        |                  |                  |                 |    | Всего часов |          |                   |    |          | Всего з.е. |      | Курс 1 |     |    |     |    |          |      |
|-------------------------------------|--------|------------------|------------------|-----------------|----|-------------|----------|-------------------|----|----------|------------|------|--------|-----|----|-----|----|----------|------|
|                                     |        |                  |                  |                 |    | По з.е.     | По плану | в том числе       |    |          |            |      |        |     |    |     |    |          |      |
| Экзамены                            | Зачеты | Зачеты с оценкой | Курсовые проекты | Курсовые работы | КР |             |          | Контактная работа | СР | Контроль | Экспертное | Факт | Лек    | Лаб | Пр | КСР | СР | 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):**

| №                              | Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)                                                            | Лекции |   | ПЗ |   | ЛР |   | СР |    | КСР |   |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---|----|---|----|---|----|----|-----|---|
|                                |                                                                                                            | О      | З | О  | З | О  | З | О  | З  | О   | З |
| 1 курс –заочная форма обучения |                                                                                                            |        |   |    |   |    |   |    |    |     |   |
| 1                              | Научно-практические основы физической культуры                                                             |        | 2 |    |   |    |   |    | 4  |     |   |
| 2                              | Средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития                          |        | 1 |    |   |    |   |    | 2  |     |   |
| 3                              | Основы здорового образа жизни.                                                                             |        | 2 |    |   |    |   |    | 4  |     |   |
| 4                              | Методические основы личностного физического самосовершенствования                                          |        | 2 |    |   |    |   |    | 4  |     |   |
| 5                              | Физическая культура в подготовке студентов к успешной социально-культурной и профессиональной деятельности |        | 1 |    |   |    |   |    | 2  |     |   |
| 6                              | Легкая атлетика                                                                                            |        |   |    |   |    |   |    | 12 |     |   |
| 7                              | Гимнастика                                                                                                 |        |   |    |   |    |   |    | 12 |     |   |
| 8                              | Плавание                                                                                                   |        |   |    |   |    |   |    | 12 |     |   |
| 9                              | Игры спортивные                                                                                            |        |   |    |   |    |   |    | 10 |     |   |
| 10                             | Контроль самостоятельной работы                                                                            |        |   |    |   |    |   |    |    |     | 2 |
|                                | ВСЕГО:                                                                                                     |        | 8 |    |   |    |   |    | 62 |     | 2 |

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

#### **4.2. Содержание разделов и тем дисциплины**

##### **Раздел 1. Научно-практические основы физической культуры**

**Тема 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. 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 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 подготовленности 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 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 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 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. [1, 4, 14]**

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 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. [4,11,17]***

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. [4,9,10,13,17]***

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

Атлетическая гимнастика. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах, с гантелями и гирями. 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. [4,12,17]***

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. [4,7]***

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.

#### ***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: подготовка к лекционным занятиям путем самостоятельного изучения соответствующего теоретического материала; 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.

В процессе подготовки выполняется и защищается реферат. Реферат представляет собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной учебно-исследовательской темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

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 защиты реферата, 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**

| Контролируемая компетенция | Этапы формирования компетенции | Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)                                                                                                                                                                                                                            | Наименование оценочного средства |
|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| УК - 7                     | I - Формирование знаний        | Раздел: Научно-практические основы физической культуры<br>Раздел: Средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития<br>Раздел: Основы здорового образа жизни<br>Раздел: Методические основы личностного физического самосовершенствования. | Зачет 1курс                      |
|                            | II-Формирование способностей   | Раздел: Физическая культура в подготовке студентов к успешной социально-культурной и профессиональной деятельности<br>Раздел: Легкая атлетика.<br>Раздел: Гимнастика.<br>Раздел: Плавание.<br>Раздел: Спортивные игры.                                                     |                                  |

### **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 «зачет», соответствует критерию оценивания этапа формирования | Дихотомическая шкала «зачет - не зачет». |

| Шифр компетенции | Этапы формирования компетенции | Наименование оценочного средства | Показатели оценивания | Критерии оценивания                                                                                                           | Шкала оценивания |
|------------------|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                  | П-Формирование способностей    |                                  |                       | компетенции «освоен». Итоговый балл «не зачет», соответствует критерию оценивания этапа формирования компетенции «не освоен». |                  |

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

**5.3.1 Примерные темы рефератов при подготовке к итоговому зачету:**

1. Роль физической культуры жизни общества и человека. Исторические этапы развития физической культуры.
2. Внешняя среда. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельности человека.
3. Здоровый образ жизни как объективная необходимость.
4. Средства ФК и их роль в формировании психических качеств учебной и умственной деятельности студентов.
5. Принципы физического воспитания и тренировки.
6. Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности в зависимости от возраста.
7. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
8. Физическая культура в научной организации учебной и трудовой деятельности.

**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.

Допуск к участию в итоговых испытаниях осуществляется в случае успешного выполнения реферативной работы, и освоения теоретического материала, изученного как на лекциях, так и самостоятельно.

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 и защита реферата;

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

#### *5.4.1.1. Методика оценки реферата*

Защита реферата производится в устной форме после исправления выявленных при проверке ошибок и заключается в оценке содержания и качества ответов студента на вопросы по выполненной работе.

*Критерии оценки выполнения и защиты реферата.*

| № | Оценка реферата                  | 0 баллов    | 1 балл            | 2 балла  |
|---|----------------------------------|-------------|-------------------|----------|
| 1 | Оформление                       | Неверно     | Не вполне верно   | Верно    |
| 2 | Содержание                       | Не раскрыто | Раскрыто не полно | Раскрыто |
| 3 | Ответы на дополнительные вопросы | Неверно     | Не вполне верно   | Верно    |

Итоговая оценка:

3 балла и менее – реферат не зачтен;

4-6 баллов – реферат зачтен.

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

#### *а) основная учебная литература*

1. **Физическая культура** : Учебник и практикум / Муллер Арон Беркович [и др.] ; А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Издательство Юрайт, 2019. - 424. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>. - Internet access. - ISBN 978-5-534-02483-8 : 799.00. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431985>

#### *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. **Мошковский А.Н.** Основы лыжного спорта для студентов [Электронный ресурс] : метод. разработ. / А. Н. Мошковский. - Новосибирск: НГАВТ, 2011. - 54 с.: ил. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
7. **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.
8. **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.
9. **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.
10. **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.
11. **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.
12. **Цепелев Э.П.** Методика проведения занятий по плаванию в группах общей физической подготовки [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Э. П. Цепелев. - Новосибирск: НГАВТ, 2009. - 64 с.: ил. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
13. **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.

14. **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.

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

15. **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.
16. **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.

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

17. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.gto.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.
18. 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).**

| <b>Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий</b>                                                                                                               | <b>Перечень основного оборудования</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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                                                                                                                                                                                                                                                        |