

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зайко Татьяна Ивановна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 21.08.2024 15:49:26  
Уникальный программный ключ:  
cf6863c76438e5984b0fd5e14e7154bfba10e205

Шифр ОПОП: 2011.26.05.07.01

**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.В.ДВ.01.01  
(шифр дисциплины из учебного плана)

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Общая физическая подготовка**

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

Новосибирск



# 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- | II-IV                          | <b>Знать:</b><br>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 средствами физи- |

| Компетенция |  | Этапы формирования компетенции | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине  |
|-------------|--|--------------------------------|--|
| Шифр        | Содержание                               |                                |  |
|             | циальной и профессиональной деятельности |                                | <p>ческой культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность при подготовке к плодотворной профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b><br/>использовать средства физической культуры, применяемые для оптимизации работоспособности; учитывать индивидуальные особенности физического, возрастного и психического развития и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениям; 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.</p> <p><b>Владеть:</b><br/>методами сохранения и укрепления здоровья, закаливания организма, а также развития и совершенствования личностных физических качеств; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениям; навыками инструкторской практики.</p> |

*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 вариативной части  
(базовой, вариативной или факультативной)  
основной профессиональной образовательной программы.



Для заочной формы обучения:  
(очной, заочной)

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

| Курс 2 |     |    |     |    |          |     | Курс 3 |     |    |     |    |          |     | Курс 4 |     |    |     |    |          |     |  |
|--------|-----|----|-----|----|----------|-----|--------|-----|----|-----|----|----------|-----|--------|-----|----|-----|----|----------|-----|--|
| Лек    | Лаб | Пр | КСР | СР | Контроль | з.е | Лек    | Лаб | Пр | КСР | СР | Контроль | з.е | Лек    | Лаб | Пр | КСР | СР | Контроль | з.е |  |
|        |     |    |     |    |          |     |        |     |    |     |    |          |     |        |     |    |     |    |          |     |  |
|        |     |    |     |    |          |     |        |     |    |     |    |          |     |        |     |    |     |    |          |     |  |

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 |
| <b>1 курс, 2 семестр – очная форма обучения</b> |  |        |   |           |   |    |   |    |   |     |   |
| 1   | <i>Легкая атлетика</i>   |        |   | 16        |   |    |   |    |   |     |   |
| 2   | <i>Гимнастика</i>  |        |   | 16        |   |    |   |    |   |     |   |
| 3   | <i>Лыжная подготовка</i>                                       |        |   | 16        |   |    |   |    |   |     |   |
| 4   | <i>Плавание</i>  |        |   | 10        |   |    |   |    |   |     |   |
| 5   | <i>Прикладное плавание</i>                                     |        |   | 8         |   |    |   |    |   |     |   |
| 6   | <i>Инструкторская практика</i>                                 |        |   | 6         |   |    |   |    |   |     |   |
|   | <b>Всего</b>   |        |   | <b>72</b> |   |    |   |    |   |     |   |
| <b>2 курс, 3 семестр – очная форма обучения</b> |  |        |   |           |   |    |   |    |   |     |   |
| 1   | <i>Легкая атлетика</i>   |        |   | 14        |   |    |   |    |   |     |   |
| 2   | <i>Гимнастика</i>  |        |   | 14        |   |    |   |    |   |     |   |
| 3   | <i>Плавание</i>  |        |   | 14        |   |    |   |    |   |     |   |
| 4   | <i>Игры спортивные</i>   |        |   | 14        |   |    |   |    |   |     |   |
| 5   | <i>Инструкторская практика</i>                                 |        |   | 4         |   |    |   |    |   |     |   |
|   | <b>Всего</b>   |        |   | <b>60</b> |   |    |   |    |   |     |   |
| <b>2 курс, 4 семестр – очная форма обучения</b> |  |        |   |           |   |    |   |    |   |     |   |
| 1   | <i>Легкая атлетика</i>   |        |   | 16        |   |    |   |    |   |     |   |
| 2   | <i>Игры спортивные</i>   |        |   | 16        |   |    |   |    |   |     |   |
| 3   | <i>Гимнастика</i>  |        |   | 20        |   |    |   |    |   |     |   |
| 4   | <i>Плавание</i>  |        |   | 8         |   |    |   |    |   |     |   |
| 5   | <i>Прикладное плавание</i>                                     |        |   | 8         |   |    |   |    |   |     |   |
| 6   | <i>Инструкторская практика</i>                                 |        |   | 4         |   |    |   |    |   |     |   |
|   | <b>Всего</b>   |        |   | <b>72</b> |   |    |   |    |   |     |   |
| <b>3 курс, 5 семестр – очная форма обучения</b> |  |        |   |           |   |    |   |    |   |     |   |
| 1   | <i>Игры спортивные</i>   |        |   | 16        |   |    |   |    |   |     |   |
| 2   | <i>Гимнастика</i>  |        |   | 12        |   |    |   |    |   |     |   |
| 3   | <i>Плавание</i>  |        |   | 16        |   |    |   |    |   |     |   |
| 4   | <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</i> |        |   | 14        |   |    |   |    |   |     |   |
| 5   | <i>Инструкторская практика</i>                                 |        |   | 2         |   |    |   |    |   |     |   |



| №   | Наименование темы (раздела)<br>дисциплины (модуля)             | Лекции |   | ПЗ         |   | ЛР |   | СР |   | КСР |   |
|---|--|--------|---|------------|---|----|---|----|---|-----|---|
|   |  | О      | З | О          | З | О  | З | О  | З | О   | З |
|   | <i>Всего</i>   |        |   | 60         |   |    |   |    |   |     |   |
| <b>3 курс, 6 семестр – очная форма обучения</b> |  |        |   |            |   |    |   |    |   |     |   |
| 1   | <i>Гимнастика</i>  |        |   | 8          |   |    |   |    |   |     |   |
| 2   | <i>Плавание</i>  |        |   | 6          |   |    |   |    |   |     |   |
| 3   | <i>Прикладное плавание</i>                                     |        |   | 6          |   |    |   |    |   |     |   |
| 4   | <i>Игры спортивные</i>   |        |   | 8          |   |    |   |    |   |     |   |
| 5   | <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</i> |        |   | 10         |   |    |   |    |   |     |   |
| 6   | <i>Инструкторская практика</i>                                 |        |   | 2          |   |    |   |    |   |     |   |
|   | <i>Всего</i>   |        |   | 40         |   |    |   |    |   |     |   |
| <b>4 курс, 7 семестр – очная форма обучения</b> |  |        |   |            |   |    |   |    |   |     |   |
| 1   | <i>Гимнастика</i>  |        |   | 8          |   |    |   |    |   |     |   |
| 2   | <i>Плавание</i>  |        |   | 8          |   |    |   |    |   |     |   |
| 3   | <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</i> |        |   | 6          |   |    |   |    |   |     |   |
| 4   | <i>Инструкторская практика</i>                                 |        |   | 2          |   |    |   |    |   |     |   |
|   | <i>Всего</i>   |        |   | 24         |   |    |   |    |   |     |   |
|   | <b>ИТОГО</b>   |        |   | <b>328</b> |   |    |   |    |   |     |   |

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

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

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.

Учебное отделение ОФП включает в себя разделы учебной программы: легкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры, лыжная подготовка. Учебная программа ОФП направлена на всестороннее и гармоничное физическое развитие студентов, сохранение и укрепление здоровья, совершенствование двигательных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости, создание базовой основы для физической подготовленности к конкретным видам деятельности – трудовой, военной, бытовой и т.д.

#### **4.3. Содержание лабораторных работ**

Лабораторные работы не предусмотрены

#### **4.4 Содержание практических занятий**

| № раздела<br>(темы) дисциплины                  | Наименование практических занятий, семинаров   |
|---|--|
| <i>1 курс, 2 семестр – очная форма обучения</i> |  |
| <i>Легкая атлетика</i>                          | <p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Обучение технике бега на короткие (30м, 60м, 100м), длинные дистанции (2000 м – девушки, 3000 м – юноши). Техника высокого старта. Обучение технике прыжка в длину с места. Развитие физических качеств: быстроты, скоростно-силовых, общей выносливости. Методика определения физической подготовленности. Основные приемы самоконтроля на занятиях по легкой атлетике. Контроль физической подготовленности. [4,11,17]</p>  |
| <i>Гимнастика</i>                               | <p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Приемы страховки, помощи, само страховки. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах, с гантелями и гириями. Повышение функциональных возможностей организма, используя метод круговой тренировки.</p> <p>Прикладная гимнастика: основные положения и движения руками, ногами, туловищем; строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; прыжки; упражнения для формирования правильной осанки. Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Методы самоконтроля и способы дозирования физических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений (упоры лежа, присев; кувырки вперед в группировке; равновесия на одной ноге (ласточка); стойки на голове и руках; мост, стойка на лопатках, стойки на руках у гимнастической стенки).</p> <p>Развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости. Контроль физической подготовленности. [4,9,10,13,17]</p> |
| <i>Лыжная подготовка</i>                        | <p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Форма одежды при занятиях лыжной подготовкой. Подбор и эксплуатация лыжного инвентаря. Правила поведения на дистанции, тактика прохождения дистанции с учетом различных условий. Принципы дозирования и контроля физической нагрузки, самоконтроль, при занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Изучение и совершенствование техники и приемов классических лыжных ходов: повороты (на месте и в движении), торможение способами «плуг», «по-</p>   |

| № раздела<br>(темы) дисциплины                  | Наименование практических занятий, семинаров  |
|---|---|
|   | луплуг», «боковое соскальзывание», попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного классического хода. Контроль физической подготовленности. [4,6,17]  |
| <i>Плавание</i>                                 | <p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по плаванию. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Обучение технике плавания способом кроль на груди. Обучение технике старта с тумбочки и поворотов. Развитие физических качеств: общей выносливости.</p> <p>Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами плавания. Контроль физической подготовленности. [4,12,17]</p> |
| <i>Прикладное плавание</i>                      | <p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по плаванию. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Приемы страховки, помощи, самостраховки. Изучение физических свойств воды, воздуха и влияния водной среды на организм. Овладение приемами задержки дыхания, продолжительного плавания под водой, способами «продувки» ушей. Контроль физической подготовленности. [4,5]</p>   |
| <i>Инструкторская практика</i>                  | Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [4,5,6,7,10,11,17]  |
| <b>2 курс, 3 семестр – очная форма обучения</b> |   |
| <i>Легкая атлетика</i>                          | <p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях по легкой атлетике.</p> <p>Обучение технике эстафетного бега. Совершенствование техники и тактики бега на короткие и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Методика организации учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике. Контроль физической подготовленности. [4,11,17]</p>   |
| <i>Гимнастика</i>                               | <p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой. Приемы страховки, помощи, самостраховки. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах, с гантелями и гириями. Изучение техники выполнения базовых силовых упражнений: жима штанги лежа, жима ногами лежа. Развитие силовой выносливости.</p>  |

| № раздела<br>(темы) дисциплины                  | Наименование практических занятий, семинаров  |
|---|---|
|   | <p>Прикладная гимнастика. Упражнения в лазанье и перелезании. Переноска груза. Упражнения в равновесии. Упражнения в висах и упорах. Освоение методики составления комплекса общеразвивающих упражнений и проведение подготовительной части занятия. Совершенствование техники акробатических упражнений (кувырки назад в группировке; стойки на руках; перевороты в сторону (колесо); равновесия на одной ноге (ласточка), кувырки назад в стойку). Развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости. Контроль физической подготовленности. [4,9,10,13,17]</p>  |
| <i>Плавание</i>                                 | <p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по плаванию. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Обучение технике движений ногами кролем на спине. Обучение технике движений руками кролем на спине в согласовании с дыханием.</p> <p>Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами плавания через приобретение личного опыта. Контроль физической подготовленности. [4,12,17]</p>  |
| <i>Спортивные игры</i>                          | <p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивным играм, оказание первой помощи при травмах на занятиях</p> <p>Баскетбол. Общая физическая подготовка. Обучение ловли и передачи мяча в движении; броски мяча в кольцо после выполнения двух шагов; передвижения и остановки; ведение мяча правой, левой рукой. Тактика нападения: индивидуальные действия (выбор способа ловли и передачи мяча); тактика защиты: индивидуальные действия (применение ранее изученных стоек и передвижений). Подвижные игры, эстафеты. Двусторонние учебные игры по правилам баскетбола.</p> <p>Волейбол. Обучение основным техническим приемам игры в волейбол: обучение верхней передачи мяча двумя руками после перемещений; обучение приему снизу двумя руками; обучение верхней прямой подаче; обучение нападающему удару. Двухсторонние учебные игры по упрощенным правилам волейбола. Ознакомление с правилами игры в учебных играх. [4,7]</p> |
| <i>Инструкторская практика</i>                  | <p>Составление комплексов физкультурной паузы и минутки. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [4,5,6,7,10,11,17]</p>  |
| <b>2 курс, 4 семестр – очная форма обучения</b> |   |
| <i>Легкая атлетика</i>                          | <p>Основные меры предупреждения травматизма на</p>  |

| № раздела<br>(темы) дисциплины | Наименование практических занятий, семинаров  |
|--------------------------------|---|
|                                | <p>занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях по легкой атлетике.</p> <p>Обучение технике эстафетного бега. Совершенствование техники и тактики бега на короткие и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка с места. Развитие общей и специальной выносливости. Методы самоконтроля, дозировки физических упражнений. Контроль физической подготовленности. [4,11,17]</p>   |
| <i>Спортивные игры</i>         | <p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивным играм, оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте (в парах), ловля катящегося мяча, передача мяча двумя руками снизу, передача мяча с отскоком от пола, броски мяча одной рукой от плеча, сверху; передвижение в защитной стойке, вырывание, выбивание мяча; броски мяча одной рукой (дистанция 3-5 м). Тактика нападения: групповые, командные действия; тактика защиты индивидуальные действия (противодействие нападающему). Двусторонние учебные игры по правилам баскетбола.</p> <p>Волейбол. Техническая подготовка занимающихся: совершенствование верхней передачи мяча двумя руками после перемещений; совершенствование приема мяча снизу двумя руками; обучение верхней прямой подачи; обучение нападающему удару. Двухсторонние учебные игры. Контроль физической подготовленности. [4,7]</p> |
| <i>Гимнастика</i>              | <p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой. Приемы страховки, помощи, само страховки. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Совершенствование техники выполнению базовых силовых упражнений: жима штанги лежа, жима ногами лежа. Изучение техники базовых силовых упражнений: приседание со штангой на плечах, тяга штанги. Развитие силовой выносливости и силы.</p> <p>Прикладная гимнастика. Упражнения в лазанье и перелезании. Переноска груза. Упражнения в равновесии. Упражнения в висах и упорах. Освоение методики составления комплекса общеразвивающих упражнений и проведение подготовительной части занятия. Совершенствование техники акробатических упражнений (кувырки назад в группировке; стойки на руках; перевороты в сторону (колесо); равновесия на одной ноге (ласточка), кувырки назад в стойку).</p>                                     |

| № раздела<br>(темы) дисциплины                  | Наименование практических занятий, семинаров   |
|---|--|
|   | Развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости. Контроль физической подготовленности. [4,9,10,13,17]  |
| <i>Плавание</i>                                 | <p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Обучение технике согласования движений рук и ног при плавании способом кроль на спине. Обучение технике открытого поворота при плавании кролем на спине. Старт из воды при плавании кролем на спине.</p> <p>Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами плавания через приобретение личного опыта. Контроль физической подготовленности. [4,12,17]</p>   |
| <i>Прикладное плавание</i>                      | <p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по плаванию. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Приемы страховки, помощи, само страховки.</p> <p>Расширение двигательных навыков прикладного плавания. Овладение приемами доставания со дна и транспортировки утонувших. Контроль физической подготовленности. [4,5]</p>   |
| <i>Инструкторская практика</i>                  | Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [4,5,6,7,10,11,17]   |
| <b>3 курс, 5 семестр – очная форма обучения</b> |  |
| <i>Спортивные игры</i>                          | <p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивным играм, оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Баскетбол. Техника нападения: передвижения; владения мячом; ведение мяча; броски мяча. Техника защиты (сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях). Тактика нападения (нападение с одним центровым игроком; нападение с двумя центровыми игроками); тактика защиты (индивидуальные действия, групповые действия). Двусторонние учебные игры по правилам баскетбола.</p> <p>Волейбол. Повышение уровня технической подготовки игры в волейбол: совершенствование верхней передачи мяча двумя руками; совершенствование приема снизу двумя руками; совершенствование нападающего удара; групповое блокирование; совершенствование верхней прямой подачи. Приобретение знаний и навыков судейства. Контроль физической подготов-</p> |

| № раздела<br>(темы) дисциплины                          | Наименование практических занятий, семинаров   |
|---|--|
| <i>Гимнастика</i>                                       | <p>ленности. [4,7]</p> <p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой. Приемы страховки, помощи, самостраховки. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Совершенствование техники выполнению базовых силовых упражнений пауэрлифтинга: жима штанги лежа, приседание со штангой на плечах, тяга штанги. Развитие максимальной силы в жиме штанги лежа. Развитие силовой выносливости и силы.</p> <p>Прикладная гимнастика. Упражнения в лазанье и перелезании. Переноска груза. Упражнения в равновесии. Упражнения в висах и упорах. Освоение методики составления комплекса общеразвивающих упражнений и проведение подготовительной части занятия. Совершенствование техники акробатических упражнений (кувырки, перекаты, стойки на руках, лопатках, равновесия, мосты, перевороты вперед, перевороты боком). Развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, ловкости. Контроль физической подготовленности. [4,9,10,13,17]</p> |
| <i>Плавание</i>   | <p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по плаванию. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Обучение технике движений ног и рук при плавании способом брасс в согласовании с дыханием. Обучение технике старта при плавании способом брасс.</p> <p>Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами плавания. Контроль физической подготовленности. [4,12,17]</p>  |
| <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i> | <p>Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии. [1,2,4,14,17]</p>  |
| <i>Инструкторская практика</i>                          | <p>Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [4,5,6,7,10,11,17]</p>  |
| <b>3 курс, 6 семестр – очная форма обучения</b>         |  |
| <i>Гимнастика</i>                                       | <p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Приемы страховки, помощи, самостраховки. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Совершенствование техники выполнения базовых силовых упражнений пау-</p>   |

| № раздела<br>(темы) дисциплины | Наименование практических занятий, семинаров  |
|--------------------------------|---|
|                                | <p>эрлифтинга: жима штанги лежа, приседание со штангой на плечах, тяга штанги. Развитие максимальной силы: в жиме штанги лежа, в приседании со штангой на плечах, в тяге штанги.</p> <p>Прикладная гимнастика: общеразвивающие упражнения; прыжки; упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения в лазанье и перелезании. Переноска груза. Упражнения в равновесии. Упражнения в висах и упорах. Совершенствование техники акробатических упражнений (кувырки, перекаты; стойки на руках, лопатках; равновесия, мосты, перевороты вперед, перевороты боком).</p> <p>Развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости. Контроль физической подготовленности. [4,9,10,13,17]</p>   |
| <i>Плавание</i>                | <p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Обучение технике согласования движений при плавании способом брасс. Обучение технике поворота «маятником» при плавании брассом. Совершенствование техники старта. Контроль физической подготовленности. [4,12,17]</p>  |
| <i>Прикладное плавание</i>     | <p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по плаванию. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Приемы страховки, помощи, самостраховки.</p> <p>Повышение устойчивой способности сохранять двигательные действия в воде. Совершенствование навыков проведения поисково-спасательных работ. Контроль физической подготовленности. [4,5]</p>   |
| <i>Спортивные игры</i>         | <p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивным играм. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Баскетбол. Общая физическая подготовка. Техника нападения (повторение ранее изученных приемов и элементов); техника защиты (накрывание мяча при броске в движении, ловля в прыжке двумя и одной рукой мяча, отскочившего от щита). Тактика нападения: групповые действия (взаимодействие трех игроков в нападении против двух), командные действия (быстрый прорыв). Тактика защиты: организация командных защитных действий против быстрого прорыва. Двусторонние учебные игры по правилам баскетбола.</p> <p>Волейбол. Развитие специальной выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Повышение уровня технической подготовки игры в волейбол: совершенствование верхней передачи мяча двумя руками;</p> |



| № раздела<br>(темы) дисциплины                          | Наименование практических занятий, семинаров   |
|---|--|
|   | совершенствование приема снизу двумя руками; совершенствование нападающего удара; совершенствование группового блокирования; совершенствование верхней прямой подачи. Учебные игры в волейбол. Практика судейства. Контроль физической подготовленности. [4,7]   |
| <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i> | Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии. Контроль физической подготовленности. [1,2,4,14,17]   |
| <i>Инструкторская практика</i>                          | Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [4,5,6,7,10,11,17]   |
| <b>4 курс, 7 семестр – очная форма обучения</b>         |  |
| <i>Гимнастика</i>                                       | <p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Приемы страховки, помощи, само страховки. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Совершенствование техники выполнения базовых силовых упражнений пауэрлифтинга: жима штанги лежа, приседание со штангой на плечах, тяга штанги. Развитие максимальной силы: в жиме штанги лежа, в приседании со штангой на плечах, в тяге штанги.</p> <p>Прикладная гимнастика: общеразвивающие упражнения; прыжки; упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения в лазанье и перелезании. Переноска груза. Упражнения в равновесии. Упражнения в висах и упорах. Совершенствование техники акробатических упражнений (кувырки, перекаты; стойки на руках, лопатках; равновесия, мосты, перевороты вперед, перевороты боком).</p> <p>Развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости. Контроль физической подготовленности. [4,9,10,13,17]</p> |
| <i>Плавание</i>   | <p>Профилактика травматизма на занятиях по плаванию. Оказание первой помощи.</p> <p>Совершенствование технике согласования движений при плавании способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Совершенствование техники стартов и поворотов.</p> <p>Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и сред-</p>   |

| № раздела<br>(темы) дисциплины                          | Наименование практических занятий, семинаров   |
|---|--|
|   | ствами плавания через приобретение личного опыта. [4,12,17]  |
| <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i> | Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии. [1,2,4,14,17] |
| <i>Инструкторская практика</i>                          | Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: помощь в организации и судействе соревнований. [4,5,6,7,10,11,17]                     |

#### **4.5 Курсовой проект (работа)**

Не предусмотрен

#### **4.6. Самостоятельная работа. Контроль самостоятельной работы**

Не предусмотрен

### **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                      | II-Формирование способностей   | Раздел: Легкая атлетика.<br>Раздел: Гимнастика.<br>Раздел: Плавание.                   | Зачет в 2,3,4,5,6,7 семестрах.   |
|                            | III-Интеграция способностей    | Раздел: Прикладное плавание.<br>Раздел: Лыжная подготовка.<br>Раздел: Спортивные игры. |                                  |
|                            | IV-Владение компетенцией       | Раздел: ППФП.<br>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 |
|------------------|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------|---------------------|------------------|
|                  |                                |                                  |                       |                     |                  |

| Шифр компетенции | Этапы формирования компетенции | Наименование оценочного средства | Показатели оценивания | Критерии оценивания   | Шкала оценивания                         |
|------------------|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------|---|--|
| УК- 7            | II-Формирование способностей   | Зачет в 2,3,4,5,6,7 семестрах.   | Итоговый балл         | Итоговый балл «зачет», соответствует критерию оценивания этапа формирования компетенции «освоен». Итоговый балл «не зачет», соответствует критерию оценивания этапа формирования компетенции «не освоен». | Дихотомическая шкала «зачет - не зачет». |
|                  | III-Интеграция способностей    |                                  |                       |   |  |
|                  | IV-Владение компетенцией       |                                  |                       |   |  |

**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. Расчет антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития.*

1. Весоростовой индекс Кетле.
2. Кистевой индекс.
3. Индекс Шаповаловой.
4. Проба Штанге.
5. Индекс Руфье.
6. Индекс Робинсона.

*5.3.2. Тесты по физической подготовленности*

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (женщины).
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
4. Бег на 30 м.
5. Бег на дистанции 3000 м (мужчины), 2000 м (женщины).
6. 12-минутный тест в плавании вольным стилем.

**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 тестов по физической подготовленности;
- выполнение практической работы по оценке своего физического развития.

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

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

При проверке работы проверяется правильность выполненных 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 |
|--|------------------------|-------------------------------------|
| <b>«Не зачтено»</b>                          | <b>низкий уровень</b>  | 5 и менее баллов                    |
| <b>«Зачтено»</b>                             | <b>ниже среднего</b>   | 6-9 баллов                          |
|  | <b>средний уровень</b> | 10-15 баллов                        |
|  | <b>выше среднего</b>   | 22-26 баллов                        |
|  | <b>высокий уровень</b> | 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 |
| Кистевой индекс    | Менее 0,6    | 0,61 - 0,65   | 0,66 - 0,70 | 0,71 - 0,80   | Более 0,8   |
| 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 |
| Кистевой индекс    | Менее 0,4    | 0,41 - 0,50   | 0,51 - 0,55 | 0,56-0,60     | Более 0,61  |
| 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 тестов по физической подготовленности

Студенты основной и подготовительной группы получают зачет:

| Дихотомическая шкала «освоена – не освоена». | Оценка                     | Правила оценивания                            |
|--|----------------------------|---|
| «Зачтено»                                    | <i>отлично</i>             | выполнение тестов на оценку 24-30 баллов;     |
|  | <i>хорошо</i>              | выполнение тестов на оценку 15-23 баллов;     |
|  | <i>удовлетворительно</i>   | выполнение тестов на оценку 6-14 баллов.      |
| «Не зачтено»                                 | <i>неудовлетворительно</i> | выполнение тестов на оценку 5 баллов и менее. |

#### Тесты для оценки физической подготовленности мужчин

| № п/п | Тест   | Балл  |       |       |       |       |
|-------|--|-------|-------|-------|-------|-------|
|       |  | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1.    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)             | 15    | 12    | 10    | 8     | 5     |
| 2.    | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз) | 48    | 37    | 33    | 30    | 28    |
| 3.    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                     | 240   | 225   | 210   | 200   | 190   |
| 4.    | Бег на 30 м (сек)  | 4,3   | 4,6   | 4,8   | 5,0   | 5,3   |
| 5.    | Бег на дистанции 3000 м (мин, сек)                                   | 12.00 | 13.40 | 14.30 | 14.50 | 15.10 |
| 6.    | 12-минутный тест в плавании вольным стилем (м)                       | 550   | 500   | 400   | 350   | 300   |

#### Тесты для оценки физической подготовленности женщин

| № п/п | Тест   | Балл  |       |       |       |       |
|-------|--|-------|-------|-------|-------|-------|
|       |  | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1.    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)                  | 17    | 12    | 10    | 7     | 5     |
| 2.    | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз) | 43    | 35    | 32    | 30    | 28    |
| 3.    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                     | 195   | 180   | 170   | 160   | 150   |
| 4.    | Бег на 30 м (сек)  | 5,1   | 5,7   | 5,9   | 6,1   | 6,4   |
| 5.    | Бег на дистанции 2000 м (мин, сек)                                   | 10.50 | 12.30 | 13.10 | 13.30 | 13.50 |
| 6.    | 12-минутный тест в плавании вольным стилем (м)                       | 400   | 350   | 300   | 250   | 200   |

### *Специальные условия оценки*

Студенты специальной медицинской группы аттестуются при условии посещения всех занятий по учебному плану, изучают разделы программы и выполняют тесты по физической подготовленности доступные им по состоянию здоровья с учетом показаний и противопоказаний врачей.

Студенты, освобожденные от активных физических нагрузок по состоянию здоровья на длительный период, во время занятий по физической культуре изучают теоретический материал разделов учебной программы в учебной аудитории или присутствуют на практических занятиях.

Итоговая оценка зачета со значением **«зачтено»** выставляется студенту при условии выполнения письменной работы (реферата), связанного с характером его заболевания и темам практического раздела программы.

### **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 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  |



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