

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.В.ДВ.01.05
(шифр дисциплины из учебного плана)

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Общая физическая подготовка

(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 со-	II-III	Знать: научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры; ценности здорового образа жизни, укрепления здоровья, профилактику вредных привычек, ведение здорового образа жизни средствами физи-

Компетенция		Этапы формирования компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Шифр	Содержание		
	циальной и профессиональной деятельности		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. Уметь: 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. Владеть: 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.

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.

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

Для заочной формы обучения:
(очной, заочной)

Формы контроля						Всего часов					Всего з.е.		Курс 1						
						По 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
	3						328	6	322										
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
				164					4	2	158									

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

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

№	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Лекции		ПЗ		ЛР		СР		КСР	
		О	З	О	З	О	З	О	З	О	З
2 курс – заочная форма обучения											
1	Легкая атлетика								40		
2	Гимнастика								50		
3	Лыжная подготовка								40		
4	Плавание								30		
5	Инструкторская практика								4		
	Всего								164		
3 курс – заочная форма обучения											
1	Легкая атлетика								30		
2	Гимнастика								46		
3	Плавание								30		
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)								40		
5	Инструкторская практика								4		
6	Методы контроля и самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом				4				8		
7	Контроль самостоятельной работы										2
	Всего				4				158		2
	ИТОГО				4				322		2

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

профессионально-прикладную физическая 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.

Раздел: 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. Старт, бег по дистанции, финиширование. Бег по прямой и повороту. 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: 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 гириями. Овладение техникой выполнения базовых силовых упражнений пауэрлифтинга: жима штанги лежа, приседания со штангой на плечах, тяги штанги. Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, гибкости.

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: 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: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости. Методика определения физической подготовленности. Основные приемы самоконтроля на занятиях плавания.

Раздел: Лыжная подготовка. [4,6,17]

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.

Изучение и совершенствование техники и приемов классических лыжных ходов: повороты (на месте и в движении), торможение способами «плуг», «полуплуг», «боковое соскальзывание», попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного классического хода.

Изучение и совершенствование техники и приемов коньковых лыжных ходов: полуконькового одновременного хода; одновременного двухшажного конькового хода; одновременно одношажного конькового хода; переходов с хода на ход.

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами лыжной подготовки через приобретение личного опыта.

Раздел: Инструкторская практика. [4,5,6,7,10,11,17]

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

Раздел: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. [1,2,4,14,17]

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

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

4.3. Содержание лабораторных работ

Лабораторные работы не предусмотрены

4.4 Содержание практических занятий

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических занятий, семинаров
<i>3 курс – заочная форма обучения</i>	
<i>Методы контроля и само-</i>	Методы стандартов, антропометрических индексов,

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических занятий, семинаров
<i>контроля состояния здоровья и физического развития при занятиях физическими упражнениями и спортом.</i>	функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма. [1,2,4,8]
<i>Методы контроля и самоконтроля физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями и спортом</i>	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Государственные требования комплекса ГТО. Испытания (тесты) обязательные и по выбору. Рекомендации к недельной двигательной активности при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО. Правила выполнения испытаний (тестов). [1,2,4,17]

4.5 Курсовой проект (работа)

Не предусмотрен

4.6. Самостоятельная работа. Контроль самостоятельной работы

В самостоятельную работу студента входит: подготовка к практическим занятиям путем изучения соответствующего теоретического материала; самостоятельные занятия различными формами физических упражнений и спортом, повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами физической культуры через приобретение личного опыта. Подробные рекомендации по организации самостоятельной работы студента, приведены в источниках, указанных в п.7-8 данной рабочей программы.

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

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

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Контролируемая компетенция	Этапы формирования компетенции	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Наименование оценочного средства
УК- 7	II-Формирование способностей	Раздел: Легкая атлетика. Раздел: Гимнастика. Раздел: Плавание. Раздел: Лыжная подготовка.	Зачет 3 курс

Контролируемая компетенция	Этапы формирования компетенции	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Наименование оценочного средства
	III–Интеграция способностей	Раздел: ППФП. Раздел: Инструкторская практика. Раздел: Методы контроля и самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом.	

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	II–Формирование способностей	Зачет 3 курс	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				

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. Примерные контрольные вопросы к практической работе «Методы контроля и самоконтроля физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями и спортом»:

1. Государственные требования комплекса ГТО для возрастной группы.
2. Испытания (тесты) обязательные и по выбору в ступени комплекса соответствующей возрастной группе.

3. Рекомендации к недельной двигательной активности при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО соответствующей возрастной группе.
4. Как правильно выполнять испытания (тесты) соответствующей возрастной группе.
5. Ошибки при выполнении испытаний (тестов) соответствующей возрастной группе (попытка не засчитывается).

Критерии оценки ответов на контрольные вопросы.

Дихотомическая шкала «освоена – не освоена».	Оценка	Правила оценивания
«Зачтено»	<i>удовлетворительно</i>	Количество правильных ответов 3-5
«Не зачтено»	<i>неудовлетворительно</i>	Количество ответов 1-2

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.

Допуск к участию в итоговых испытаниях осуществляется в случае успешного выполнения практической работы.

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 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
--	--------	-------------------------------------

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

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. разраб. / 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).

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