Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мочалин Константин Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.05.2026 19:29:41
Уникальный программный ключ:
85306c9e2a7a745f1569d31d35a52c8d12d7a161

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет водного транспорта"

Б1.В.ДЭ.01.01
Общая физическая подготовка

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Техносферной безопасности и физической культуры**

Образовательная программа 23.03.03 Направление подготовки "Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов"
Профиль "Эксплуатация перегрузочного обрудования портов и транспортных терминалов"
год начала подготовки 2026

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
в том числе:
аудиторные занятия 328
самостоятельная работа 0

Виды контроля на курсах:
зачет 1,2,3,4,5,6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Недель	14 4/6		19 2/6		15 3/6		19 2/6		15 1/6		15 3/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	28	28	66	66	56	56	66	66	56	56	56	56	328	328
Итого ауд.	28	28	66	66	56	56	66	66	56	56	56	56	328	328
Контактная работа	28	28	66	66	56	56	66	66	56	56	56	56	328	328
Итого	28	28	66	66	56	56	66	66	56	56	56	56	328	328

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов (приказ Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 916)

составлена на основании учебного плана образовательной программы:

23.03.03 Направление подготовки "Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов"
Профиль "Эксплуатация перегрузочного обрудования портов и транспортных терминалов"
год начала подготовки 2026

Рабочую программу составил(и):

Ст. преподаватель, Пахомова Светлана Витальевна

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Заведующий кафедрой Панов Дмитрий Владимирович

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
1.2	Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
1.3	Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
1.4	Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.
1.5	Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
1.6	Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДЭ.01
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Осознает необходимость здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения
УК-7.2: Определяет и поддерживает собственный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.3: Использует средства и методы физического воспитания в социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	**Знать:**
3.1.1	научно-практические основы физической культуры и принципы здорового образа жизни здоровьесбережения, оздоровительное влияние физического воспитания на сохранение и укрепление здоровья; содержание и направленность физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность, способы самоконтроля и оценки собственных показателей физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; основы профессионально-прикладной физической культуры, ее формы (виды), средства, методы и способы профессиональной адаптации, профилактики профессионального утомления, заболеваний и травматизма.
3.2	**Уметь:**
3.2.1	использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа жизни и физического самосовершенствования с учетом социальной и профессиональной деятельности; учитывать индивидуальные возрастно-половые особенности, физическое и психическое развитие и применять их при регулярных занятий физическими упражнениям, составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью для обеспечения профессионально-личностного совершенствования; определять уровень состояния психофизических показателей необходимых в социальной и профессиональной деятельности и подбирать средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки для оптимизации работоспособности.
3.3	**Владеть:**
3.3.1	методами сохранения и укрепления индивидуального здоровья, закаливания организма, развития и совершенствования собственных физических качеств; навыками составления комплексов физических упражнений и самостоятельного их применения, способами дозировки физической нагрузки и самоконтроля собственных показателей физического развития и физической подготовленности; средствами и методами профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями социально-профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)					
Вид занятия	**Наименование разделов и тем /вид занятия/**	**Семестр / Курс**	**Часов**	**Литература**	**ПрПодгот**
Раздел	**Раздел 1. Общая физическая подготовка**				
Пр	Легкая атлетика /Пр/	1	8	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.11 Э1 Э2	0
Пр	Гимнастика /Пр/	1	8	Л1.1Л2.1Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Л3.13 Э1 Э2	0
Пр	Плавание /Пр/	1	10	Л1.1Л2.1Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0
Пр	Инструкторская практика /Пр/	1	2	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Э1	0
Раздел	**Раздел 2.**				
Пр	Легкая атлетика /Пр/	2	14	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.4 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0
Пр	Гимнастика /Пр/	2	14	Л1.1Л2.1Л3.7 Л3.8 Л3.10 Л3.13 Э1 Э2	0
Пр	Лыжная подготовка /Пр/	2	14	Л1.1Л2.1Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0
Пр	Плавание /Пр/	2	8	Л1.1Л2.1Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.12 Э1 Э2	0
Пр	Прикладное плавание /Пр/	2	8	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0
Пр	Самбо /Пр/	2	6	Л1.1Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0
Пр	Инструкторская практика /Пр/	2	2	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.11 Э1	0
Раздел	**Раздел 3. Общая физическая подготовка**				
Пр	Легкая атлетика /Пр/	3	12	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.11 Э1 Э2	0
Пр	Гимнастика /Пр/	3	12	Л1.1Л2.1Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Л3.13 Э1 Э2	0
Пр	Плавание /Пр/	3	12	Л1.1Л2.1Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.11 Э1 Э2	0

Пр	Спортивные игры /Пр/	3	12	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.14 Э2	0
Пр	Самбо /Пр/	3	6	Л1.1Л3.7 Л3.8 Э1	0
Пр	Инструкторская практика /Пр/	3	2	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Э1	0
Раздел	**Раздел 4. Общая физическая подготовка**				
Пр	Легкая атлетика /Пр/	4	14	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.11 Э1 Э2	0
Пр	Гимнастика /Пр/	4	14	Л1.1Л2.1Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Л3.13 Э1 Э2	0
Пр	Плавание /Пр/	4	8	Л1.1Л2.1Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.11 Э1 Э2	0
Пр	Прикладное плавание /Пр/	4	8	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Э2	0
Пр	Спортивные игры /Пр/	4	14	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.14 Э2	0
Пр	Самбо /Пр/	4	6	Л1.1Л3.7 Л3.8 Э1	0
Пр	Инструкторская практика /Пр/	4	2	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.11 Э1	0
Раздел	**Раздел 5. Общая физическая подготовка**				
Пр	Легкая атлетика /Пр/	5	8	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.11 Э1 Э2	0
Пр	Гимнастика /Пр/	5	8	Л1.1Л2.1Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Л3.13 Э1 Э2	0
Пр	Плавание /Пр/	5	8	Л1.1Л2.1Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.11 Э1 Э2	0
Пр	Спортивные игры /Пр/	5	8	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.14 Э2	0
Пр	Самбо /Пр/	5	6	Л1.1Л3.7 Л3.8 Э1	0
Пр	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Пр/	5	16	Л1.1Л2.1Л3.5 Л3.7 Л3.8 Э1	0

Пр	Инструкторская практика /Пр/	5	2	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.11 Э1	0
Раздел	**Раздел 6. Общая физическая подготовка**				
Пр	Легкая атлетика /Пр/	6	8	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.11 Э1 Э2	0
Пр	Гимнастика /Пр/	6	8	Л1.1Л2.1Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Л3.13 Э1 Э2	0
Пр	Плавание /Пр/	6	6	Л1.1Л2.1Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.11 Э1 Э2	0
Пр	Прикладное плавание /Пр/	6	6	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.5 Л3.7 Л3.8	0
Пр	Спортивные игры /Пр/	6	8	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.14 Э2	0
Пр	Самбо /Пр/	6	6	Л1.1Л3.7 Л3.8 Э1	0
Пр	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Пр/	6	12	Л1.1Л2.1Л3.5 Л3.7 Л3.8 Э1	0
Пр	Инструкторская практика /Пр/	6	2	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.11 Э1	0

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Содержание практических занятий.
1 курс, 1 семестр
Основные меры предупреждения травматизма на занятиях общей физической подготовки. Приемы страховки, помощи, самостраховки. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.
Легкая атлетика.
Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Обучение технике бега на короткие (30м, 60м, 100м), длинные дистанции (2000 м – девушки, 3000 м – юноши). Обучение технике прыжка в длину с места. Развитие физических качеств: быстроты, скоростно-силовых, общей выносливости. Упражнения для развития гибкости в лёгкой атлетике. Методика определения физической подготовленности. Основные приемы самоконтроля на занятиях по легкой атлетике.
Гимнастика.
Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Приемы страховки, помощи, самостраховки. 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. Выполнение комплекса упражнений на тренажерах с весом отягощений – 40-50% от максимального, количество подходов – 3, количество повторений – 15-18.
Прикладная гимнастика. Основные положения и движения руками, ногами, туловищем; строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; упражнения для формирования правильной осанки; прыжки, прыжки через скакалку (история прыжков через скакалку, выбор инвентаря, техника безопасности прыжков через скакалку, техника выполнения прыжков). Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики.
Спортивная гимнастика. 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). Развитие силы. Развитие гибкости. Факторы, влияющие на ее развитие. Средства и методы воспитания гибкости. Оценка развития гибкости. Контроль физической подготовленности.
Плавание.
Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по плаванию. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Плавание кролем на груди и спине. Техника стартов, поворотов. Развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости. Выполнение контрольных упражнений над освоением учебного материала.

Определение физической подготовленности, тесты.
Инструкторская практика.Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности.

1 курс, 2 семестр.
Основные меры предупреждения травматизма на занятиях общей физической подготовки. Приемы страховки, помощи, самостраховки. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.
Легкая атлетика.
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.
Гимнастика.
Атлетическая гимнастика. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах, с гантелями и гирями. Повышение функциональных возможностей организма, используя метод круговой тренировки. Выполнение комплексов упражнений на тренажерах, с весом отягощений.
Фитнес йога. Обучение базовой технике гимнастических упражнений йогов: стойки естественные (на двух ногах, на одной ноге), перевернутые (на лопатках, на голове с опорой на стену). Наклоны, прогибы, скручивания, упоры, выпады, приседы, равновесия на одной ноге. Обучение диафрагмальному дыханию. Обучение мышечной релаксации в положении лежа. Развитие физических качеств, используя упражнения йогов: гибкости, координации, силы, равновесия, подвижности суставов. Выполнение контрольных упражнений.
Прикладная гимнастика: основные положения и движения руками, ногами, туловищем; строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; упражнения для формирования правильной осанки; прыжки; упражнения со скакалкой, прыжки через скакалку (история прыжков через скакалку,выбор инвентаря,техника безопасности прыжков через скакалку, техника выполнения прыжков). 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). Изучение упражнений на спортивных снарядах (мужчины – перекладина, брусья; женщины – бревно). Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Контроль физической подготовленности.
Самбо. Общая физическая подготовка с элементами борьбы самбо.Цели и задачи. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятия самбо. Самбо как вид спортивного единоборства. Зарождение самбо. Основные элементы технических и тактических приемов в процессе занятий спортивной борьбой.Комплекс ОРУ: для формирования осанки; формирования свода стопы; с предметами: набивными мячами, со скакалкой. Комплекс упражнений на низкой перекладине,в парах на развитие силы.
Лыжная подготовка.
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. Контроль физической подготовленности.
Плавание.
Обучение технике плавания способом кроль на груди. Обучение технике старта с тумбочки и поворотов. Развитие физических качеств: общей выносливости.
Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами плавания. Контроль физической подготовленности.
Прикладное плавание.
Приемы страховки, помощи, самостраховки. Изучение физических свойств воды, воздуха и влияния водной среды на организм. Овладение приёмами задержки дыхания, продолжительного плавания под водой, способами «продувки» ушей. Контроль физической подготовленности.
Инструкторская практика.Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности.

2 курс, 3 семестр.
Основные меры предупреждения травматизма на занятиях общей физической подготовки. Приемы страховки, помощи, самостраховки. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.
Легкая атлетика.
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.
Гимнастика.
Атлетическая гимнастика. Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах, с гантелями и гирями. Изучение техники выполнения базовых силовых упражнений: жима штанги лежа, жима ногами лежа. Развитие силовой выносливости. Комплексная тренировка.
Фитнес йога. Закрепление базовой техники гимнастических упражнений йогов (стойки естественные: на двух ногах, на одной ноге; перевернутые стойки: на лопатках, на голове (с опорой на стену). Прогибы, наклоны, приседы, скручивания, упоры, выпады. Обучение диафрагмальному дыханию в положении сидя и стоя. Мышечная релаксация в сочетании с

диафрагмальным дыханием в положении лежа. Упражнения на гибкость и подвижность суставов с предметами (гимнастическая палка, скакалка). Выполнение контрольных упражнений.
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). Совершенствование упражнений на спортивных снарядах (мужчины – перекладина, брусья; женщины – бревно). Контроль физической подготовленности.
Самбо. Обучение технике борьбы самбо: самостраховка при падении, специальные передвижения. Акробатические упражнения: упоры, седы на пятках с наклоном, углом. Кувырок вперед; кувырок вперед через плечо; кувырок назад; кувырок вперед, назад через партнера; "колесо"; мост гимнастический, мост гимнастический на коленях, мост борцовский. Обучение принципам и основам защиты от: захватов за разные части тела, ударов руками, ногами, предметами.
Плавание.
Обучение технике движений ногами кролем на спине. Обучение технике движений руками кролем на спине в согласовании с дыханием.
Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами плавания через приобретение личного опыта. Контроль физической подготовленности.
Спортивные игры.
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.
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.
Инструкторская практика.Составление комплексов физкультурных паузы и минутки. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности.

2 курс, 4 семестр
Основные меры предупреждения травматизма на занятиях общей физической подготовки. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.
Легкая атлетика
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.
Гимнастика.
Атлетическая гимнастика. Совершенствование техники выполнению базовых силовых упражнений: жима штанги лежа, жима ногами лежа. Изучение техники базовых силовых упражнений пауэрлифтинга: жима штанги лежа, приседание со штангой на плечах, тяга штанги. Развитие силовой выносливости и силы. Комплексная тренировка.
Фитнес йога. Совершенствование базовой техники гимнастических упражнений йогов: стойки естественные (на двух ногах, на одной ноге), перевернутые (на лопатках, на голове), наклоны, прогибы, скручивания, упоры, выпады, приседы, равновесия на одной ноге. Обучение самомассажу (воздействие на точки соответствия органам и частям тела на кисте руки, на стопе). Мышечная релаксация с использованием диафрагмального дыхания в положении лежа. Изучение новых видов дыхания. Освоение методики составления комплекса упражнений и проведение подготовительной части занятия. Развитие физических качеств: гибкость, координация, равновесие, сила, подвижность суставов. Выполнение контрольных упражнений.
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). Совершенствование упражнений на спортивных снарядах (мужчины – перекладина, брусья; женщины – бревно). Контроль физической подготовленности.
Самбо. Первоначальное усвоение основ техники. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал. Приемы самостраховки из и.п. стоя. Самостраховка через партнера. Удержания сбоку и поперек. Удержания со стороны ног и головы.
Плавание.
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.
Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами плавания через приобретение личного опыта. Контроль физической подготовленности.
Прикладное плавание.
Расширение двигательных навыков прикладного плавания. Овладение приёмами доставания со дна и транспортировки утонувших. Контроль физической подготовленности.
Спортивные игры.

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.
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.
Инструкторская практика. Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части занятия. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности.

3 курс, 5 семестр
Основные меры предупреждения травматизма на занятиях общей физической подготовки. Приемы страховки, помощи, самостраховки. Оказание первой помощи.
Легкая атлетика.
Совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции. Исправление индивидуальных технических ошибок. Совершенствование техники прыжка с места. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами легкой атлетики. Основные принципы построения, содержания занятий по легкой атлетике с учетом исходного индивидуального физического развития. Основы методики организации и судейства соревнований. Контроль физической подготовленности.
Гимнастика.
Атлетическая гимнастика. 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. Комплексная тренировка, поочередное выполнение двух комплексов упражнений на разные группы мышц.
Фитнес йога. Обучение новым видам дыхания. Обучение основной техники гимнастических упражнений йогов (стойки естественные с открытыми и с закрытыми глазами: на двух ногах, на одной; перевернутые стойки: на лопатках ,на руках с опорой, на голове; выпады, приседы, скручивания, прогибы, наклоны). Закрепление самомассажа (воздействие на точки соответствия органам и частям тела на кисте руки, на стопе). Составление комплекса упражнений и проведение подготовительной и заключительной части занятия. Мышечная релаксация с использованием изученных видов дыхания. Развитие физических качеств: гибкость, координация, равновесие, сила, подвижность суставов. Выполнение контрольных упражнений над освоением учебного материала (индивидуальный прирост показателей).Физические упражнения в период беременности.
Прикладная гимнастика. 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). Совершенствование упражнений на спортивных снарядах (мужчины – перекладина, брусья; женщины – бревно). Контроль физической подготовленности.
Самбо. Учебные схватки на выполнения удержаний. Узучение выведения из равновесия рывком вперед в стойке. Изучение броска задняя подножка. Изучение броска передняя подножка. Развитие специальной физической подготовки.
Плавание.
Обучение технике движений ног и рук при плавании способом брасс в согласовании с дыханием. Обучение техники старта при плавании способом брасс. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами плавания. Контроль физической подготовленности.
Спортивные игры.
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.
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 подготовленности.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии.
Инструкторская практика. Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части занятия. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности.

3 курс, 6 семестр
Основные меры предупреждения травматизма на занятиях общей физической подготовки. Приемы страховки, помощи, самостраховки. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.
Легкая атлетика.
Совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции. Исправление индивидуальных технических ошибок. Совершенствование техники прыжка с места. Дальнейшее развитие физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых. Основы методики организации и судейства соревнований. Контроль физической подготовленности.
Гимнастика.
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. Комплексная тренировка, поочередное выполнение двух комплексов упражнений на разные группы мышц).

Фитнес йога. Совершенствование видов дыхания изученных ранее. Закрепление основной техники гимнастических упражнений йогов (стойки естественные: на двух ногах, на одной; перевернутые: на лопатках, на голове, на руках; прогибы, скручивания, наклоны, упоры, выпады, приседы). Упражнения на гибкость и подвижность суставов с предметами (гимнастической палкой, скакалкой). Развитие физических качеств: гибкость, координация, равновесие, подвижность суставов. Обучение самомассажу способом «похлопывание». Мышечная релаксация с использованием изученных видов дыхания. Составление комплексов упражнений для самостоятельных занятий. Выполнение контрольных упражнений (индивидуальный прирост показателей). Физические упражнения в период беременности.

Прикладная гимнастика: общеразвивающие упражнения; упражнения для формирования правильной осанки; прыжки, прыжки через скакалку(история прыжков через скакалку,выбор инвентаря,техника безопасности прыжков через скакалку, техника выполнения прыжков). 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). Совершенствование упражнений на спортивных снарядах (мужчины – перекладина, брусья; женщины – бревно). Контроль физической подготовленности.

Самбо. Учебные схватки на технику и тактику. Обучение технике психофизических упражнений с целью регуляции возбуждения (торможения) нервной деятельности. Средства и методы самоконтроля. Правильная оценка своих возможностей. Разработка и выполнение индивидуальных комплексов, программ.

Плавание.

Обучение технике согласования движений при плавании способом брасс. Обучение технике поворота «маятником» при плавании брассом. Совершенствование техники старта. Контроль физической подготовленности.

Прикладное плавание.

Повышение устойчивой способности сохранять двигательные действия в воде. Совершенствование навыков проведения поисково-спасательных работ. Контроль физической подготовленности.

Спортивные игры.

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.

Волейбол. Развитие специальной выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Повышение уровня технической подготовки игры в волейбол: совершенствование верхней передачи мяча двумя руками; совершенствование приема снизу двумя руками; совершенствование нападающего удара; совершенствование группового блокирования; совершенствование верхней прямой подачи. Учебные игры в волейбол. Практика судейства. Контроль физической подготовленности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии.

Инструкторская практика. Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части занятия. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности.

Мониторинг физической подготовленности студентов.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполняется из исходного положения (ИП): упор, лежа на полу, голова, туловище и ноги составляют одну прямую линию, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, составляющих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом преподавателя.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания:
- нарушение прямой линии «плечи – туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

2. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе, не касаются пола. Испытуемый подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 1 с, продолжает выполнение теста.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний (раз). Допускается одна попытка.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- нарушение требований к ИП (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- подтягивание рывками или махами ног (туловища);
- отсутствие фиксации на 1 с ИП;
- поочередное (неравномерное) сгибание рук.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Выполняется из ИП: испытуемый лежит на спине, на гимнастическом мате, ноги в коленях согнуты под прямым углом,

ступни прижаты партнером к полу, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата.
Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.
Ошибки (попытка не засчитывается):
- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- испытуемый не удерживает руки за головой, пальцы разомкнуты из «замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- отсутствие касания лопатками мата;
- изменение прямого угла согнутых ног.
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на нескользкой поверхности площадки или спортивного зала. Испытуемый становится носками к линии отталкивания, стопы располагаются параллельно (на ширине тазовых костей). Прыжок производится одновременным отталкиванием двух ног и взмахом рук после отведения их назад, приземление выполняется на обе ноги. Регистрация результата проводится рулеткой с точностью до 1 сантиметра в каждой из трех попыток, лучшая из которых фиксируется в протоколе. Длина прыжка измеряется по перпендикулярной прямой от линии отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого.
Ошибки (попытка не засчитывается):
- заступ за линию отталкивания или касания ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.
5. Бег на 30 м проводится по дорожкам стадиона или любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется из положения высокого старта.
6. Бег на дистанции 2000 м у девушек и 3000 м у юношей проводится на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.
7. 12-минутный тест в плавании вольным стилем. При преодолении дистанции используется вольный стиль. Старт, возможен со стартовой тумбы, с бортика, с воды. Результат определяется по максимальному количеству метров, которые испытуемый преодолевает за 12 минут.
Ошибки (попытка не засчитывается):
- испытуемый идет по дну бассейна;
- испытуемый передвигается на дистанции по разделительным канатам (бортику бассейна).
Оценку физической подготовленности студентов смотреть на образовательном портале Университета. Курс "Физическая культура и спорт", блок "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту", задание "Мониторинг физической подготовленности студентов с 1 по 8 курсы".

Мониторинг физического развития студентов.
1. Весоростовой индекс Кетле (ИК) оценивает гармоничность физического развития: ИК = вес тела, кг/ рост тела, м2.
2. *Кистевой индекс определяется отношением показателя силы кисти (кг, лучший результат) к величине веса тела (кг).
3. *Ортостатическая проба (ОП) оценивает динамику ЧСС. После 5 минут спокойного положения, лежа на спине, подсчитать пульс за 1 минуту (Р1), затем встать, постоять одну минуту и подсчитать пульс в положении стоя за 1 минуту (Р2). Фиксируется разность ЧСС.
4. Индекс Шаповаловой (ИШ). Индекс характеризует развитие силы, быстроты, скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса. ИШ = (масса тела (г)/ длина тела (см)) * (подъемы туловища за 60 сек / 60)).
5. Проба Штанге – задержка дыхания на вдохе. Перед выполнением пробы необходимо спокойно посидеть 3 -5 минут (дыхание произвольное). Затем сделать максимальный вдох, полный выдох, обычный вдох и задержать дыхание. Чтобы не допустить произвольного выдоха, закрыть рот и зажать нос. Фиксируется время задержки дыхания (сек).
6. Индекс Руфье (ИР) предназначен для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке. После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15 сек (Р3), затем в течение 45 сек выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 15 сек (Р4) и через 45 секунд снова определяется количество ударов сердца за 15 сек (Р5). Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле: ИР = (4*(Р3+Р4+Р5)–200)/10.
7. Индекс Робинсона или двойное произведение (ДП) характеризует состояние регуляции сердечно-сосудистой системы. Для вычисления индекса необходимо после 5-минутного отдыха определить пульс за одну минуту в положении стоя. Затем измерить свое давление и запомните «верхнее» значение (систолическое). Экономичность деятельности сердечнососудистой системы оценивается по формуле: ДП = (ЧСС*САД)/100
*При оценки уровня физического здоровья использовать один из двух тестов, кистевой индекс или ортостатическую пробу.
Оценку физического развития студентов смотреть на образовательном портале Университета. Курс "Физическая культура и спорт", блок "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту", задание "Мониторинг физического развития студентов с 1 по 8 курсы".

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

Реферат.
Контрольные вопросы.
Тесты оценки физического развтитя.
Тесты оценки физической подготовленности.

6.2. Темы письменных работ

Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы.
1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и

самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
5. Составление комплекса физических упражнений и проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.

6.3. Контрольные вопросы и задания

Примерный перечень вопросов:
1. Организм человека как единая биологическая система. Опорно-двигательный аппарат, кроветворения и иммунной системы, сенсорные системы и системы дыхания.
2. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.
3. Критерии нервно-эмоционального психофизиологического утомления. Внешние признаки утомления. Характеристика степеней переутомления.
4. Нарушение режима питания как последствия стресса. Аппетит и его влияние на здоровье человека (анорексия и булимия). Факторы, его обуславливающие. Меры профилактики.
5. Понятие о гигиене. Гигиена самостоятельных занятий. Факторы, влияющие на здоровье.
6. Оздоровительная система Н.М. Амосова.
7. Классификация способов передвижения на лыжах.
8. Влияние бега на организм. Какие функциональные изменения происходят в организме при беге?
9. Перечислите основные факторы, определяющие структуру техники движений при плавании.
10. Понятие об атлетической гимнастике. Цели и средства.
11. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Функциональные системы организма и их роль в жизнедеятельности человека.
12. Внешняя среда. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельности человека.
13. Двигательная функция и адаптационные резервы организма.
14. Физиологическая характеристика мышечной деятельности.
15. Движения и двигательные действия, техника движений. Способы освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.
16. Средства, принципы и методы закаливания.
17. Формирование культуры телосложения и культуры движений, повышение функциональных возможностей организма, активное развитие памяти, внимания, мышления, формирование этических норм общения и коллективного взаимодействия в организации соревновательной деятельности.
18. Физические упражнения и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
19. Применение кругового метода на занятиях физической культурой и спортом.
20. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом по показателям физического развития: весоростовой индекс Кетле; кистевой индекс; индекс Шаповаловой; проба Штанге; индекс Руфье.
21. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом по мониторингу физической подготовленности.
22. Самостоятельные занятия как одно из средств повышения работоспособности и укрепления здоровья.
23. Занятия физической культурой в режиме учебной деятельности.
24. Коррекция физической подготовленности средствами физической культуры и спорта.
25. Движения и двигательные действия, техника движений. Способы освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.
26. Выбор физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
27. Восстановительные процессы при мышечной работе (особенности восстановления, критерии восстановления к повторной работе, возраст и восстановление).
28. Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности в зависимости от пола, возраста, физической подготовленности.
29. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов и контроля их эффективности.
30. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Зачет по дисциплине содержит практическую часть, направленную на оценку знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенции.
В основе оценки учебной деятельности студентов лежит модульно-рейтинговая система. Оценка со значением «зачтено» выставляется студенту по итогам работы обучающегося в течение семестра при условии выполнения учебного графика: посещение практических занятий, выполнение практических работ, ответов на контрольные вопросы. При невыполнении учебного графика выставляется оценка «не зачтено».

Методика оценки ответов на контрольные вопросы.
Правила оценивания:
Количество правильных ответов 6-10 - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Количество ответов 1-5 - дихотомическая шкала «не освоен» - «Не зачтено».
Методика оценки расчета антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития.
При проверке работы оценивается правильное выполнение студентом расчетов. Общая оценка физического здоровья студентов производится по 5-ти уровневой шкале:
Низкий уровень - 6-9 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;
Ниже среднего - 10-15 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;
Средний уровень - 16-21 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;
Выше среднего - 22-26 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;
Высокий уровень - 27-30 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено».
5 и менее баллов - дихотомическая шкала «не освоен» - «Не зачтено».

Методика оценки тестов по физической подготовленности.
Студенты основной и подготовительной группы получают зачет:
Выполнение тестов на оценку 5 баллов и менее - неудовлетворительно - дихотомическая шкала «не освоен» - «Не зачтено»;
Выполнение тестов на оценку 6-14 баллов - удовлетворительно - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;
Выполнение тестов на оценку 15-23 баллов - хорошо - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;
Выполнение тестов на оценку 24-30 баллов - отлично - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено».

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.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1 Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Муллер А. Б.	Физическая культура: Учебник и практикум	Москва: Издательство Юрайт, 2018

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Пахомова С. В.	Физическая культура: учеб. пособие	Новосибирск: СГУВТ, 2016

7.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Байков Евгений Павлович, Васильева Татьяна Николаевна, Величко Юрий Андреевич	Прикладное плавание	Новосибирск: НГАВТ, 2010
Л3.2	Пахомова Светлана Витальевна	Комплексная оценка здоровья студентов НГАВТ	Новосибирск: НГАВТ, 2011
Л3.3	Озерова Галина Евгеньевна	Методика проведения занятий по волейболу в группах общей физической подготовки	Новосибирск: НГАВТ, 2013
Л3.4	Смертина Лариса Александровна, Украинцева Олеся Николаевна, Гунбина Татьяна Владимировна	Подготовка студентов по разделу учебной программы "Лёгкая атлетика": метод. реком.	Новосибирск: СГУВТ, 2016
Л3.5	Украинцева Олеся Николаевна, Тенятова Елена Николаевна, Наумочкина Любовь Николаевна	Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями: методические рекомендации	Новосибирск: СГУВТ, 2016

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.6	Цепелев Эдуард Петрович, Мошковский Андрей Николаевич	Методика проведения занятий по плаванию в группах общей физической подготовки	Новосибирск: СГУВТ, 2017
Л3.7	Сафонова С.Н., Макаревич Г.В., Рязанцев И.В.	Развитие координационных способностей студентов: практикум	Новосибирск: СГУВТ, 2018
Л3.8	Макаревич Галина Валентиновна, Сафонова Светлана Николаевна, Тенятова Елена Николаевна	Профилактика травматизма на занятиях физической культуры: методические указания для самостоятельной работы	Новосибирск: СГУВТ, 2019
Л3.9	Пахомова Светлана Витальевна, Малютина Екатерина Александровна, Морозова Елена Николаевна	Лыжная подготовка: методические рекомендации	Новосибирск: СГУВТ, 2019
Л3.10	Смертина Лариса Александровна, Скрипалёв Геннадий Дмитриевич, Малютина Екатерина Александровна	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика для девушек: методические рекомендации для проведения практических занятий	Новосибирск: СГУВТ, 2019
Л3.11	Байков Евгений Павлович, Пахомова Светлана Витальевна	Физическая культура и спорт. Модульно - рейтинговая система оценки учебной деятельности студентов: учебно-методическое пособие	Новосибирск: СГУВТ, 2021
Л3.12	Цепелев Эдуард Петрович, Сафонова Светлана Николаевна, Мошковский Андрей Николаевич	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Плавание. Методика ускоренного обучения плаванию: учебно-методическое пособие	Новосибирск: СГУВТ, 2021
Л3.13	Шабалин Олег Константинович, Скрипалёв Геннадий Дмитриевич, Мошковский Андрей Николаевич	Гимнастика: учебно-методическое пособие	Новосибирск: СГУВТ, 2021
Л3.14	Тенятова Е. Н., Гиренко Л. А., Наумочкина Л. Н., Смертина Л. А.	Спортивные игры. Баскетбол: учебно-методическое пособие	Новосибирск: СГУВТ, 2022
7.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"			
Э1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»		
Э2	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»		

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Назначение	Оборудование
Учебная аудитория для проведения практических занятий - зал общей физической подготовки	степы, гантели, скакалки, коврики для фитнеса, гимнастические палки
Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации - зал общей физической подготовки	степы, гантели, скакалки, коврики для фитнеса, гимнастические палки
Учебная аудитория для проведения практических занятий - плавательный бассей	вышка, манекены, доски для плавания
Учебная аудитория для	вышка, манекены, доски для плавания

проведения текущего контроля и промежуточной аттестации - плавательный бассей	
Учебная аудитория для проведения практических занятий	Аудиторная доска; Комплект учебной мебели; Мультимедийное оборудование: проектор (стационарный), экран (стационарный), ПК (стационарный)
Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Аудиторная доска; Комплект учебной мебели; Мультимедийное оборудование: проектор (стационарный), экран (стационарный), ПК (стационарный)
Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации	Аудиторная доска; Комплект учебной мебели; Мультимедийное оборудование: проектор (стационарный), экран (стационарный), ПК (стационарный)
Учебная аудитория для проведения практических занятий - спортивный гимнастический зал	гимнастическая стенка, штанга 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»
Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный гимнастический зал	гимнастическая стенка, штанга 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»
Учебная аудитория для проведения практических занятий - спортивный игровой зал	волейбольные мячи, волейбольная сетка, волейбольные стойки для сетки, баскетбольные мячи, баскетбольные щиты и кольца
Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный игровой зал	волейбольные мячи, волейбольная сетка, волейбольные стойки для сетки, баскетбольные мячи, баскетбольные щиты и кольца
Учебная аудитория для проведения практических занятий - зал специальной физической подготовки	спортивные тренажеры, штанга с набором дисков, гантели в наборе, гири, маты гимнастические
Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации - зал специальной физической подготовки	спортивные тренажеры, штанга с набором дисков, гантели в наборе, гири, маты гимнастические