

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зайко Татьяна Ивановна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 22.08.2024 18:33:19  
Уникальный программный ключ:  
cf6863c76438e5984b0fd5e14e7154bfba10e205

Шифр ОПОП: 2019.26.05.07.03

**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.01.02  
(шифр дисциплины из учебного плана)

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Легкая атлетика**

(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

Электромеханического факультета

(наименование факультета)

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

Председатель совета

В.Ю. Гросс

(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)

26.05.07 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики»

Д.Т.Н.

(ученая степень)

профессор

(ученое звание)

Б.В. Палагушкин

(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        | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноцен- | II-IV                          | <b>Знать:</b><br>научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры; ценности здорового образа жизни, укрепления здоровья, профилактики вредных привычек, ведение здорового образа жизни средствами легкой атле- |

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

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

Для очной формы обучения:  
(очной, заочной)

| Формы контроля                      |        |                  |                  |                 |     | Всего часов |          |                   |    | Всего з.е. |            | Курс 1    |     |     |    |     |    | Семестр 2 |      |     |     |    |     |    |          |      |  |
|-------------------------------------|--------|------------------|------------------|-----------------|-----|-------------|----------|-------------------|----|------------|------------|-----------|-----|-----|----|-----|----|-----------|------|-----|-----|----|-----|----|----------|------|--|
|                                     |        |                  |                  |                 |     | По з.е.     | По плану | в том числе       |    |            |            | Семестр 1 |     |     |    |     |    |           |      |     |     |    |     |    |          |      |  |
| Экзамены                            | Зачеты | Зачеты с оценкой | Курсовые проекты | Курсовые работы | РГР |             |          | Контактная работа | СР | Контроль   | Экспертное | Факт      | Лек | Лаб | Пр | КСР | СР | Контроль  | з.е. | Лек | Лаб | Пр | КСР | СР | Контроль | з.е. |  |
|                                     | 234567 |                  |                  |                 |     |             | 328      | 328               |    |            |            |           |     |     |    |     |    |           |      |     |     | 72 |     |    |          |      |  |
| в том числе тренажерная подготовка: |        |                  |                  |                 |     |             |          |                   |    |            |            |           |     |     |    |     |    |           |      |     |     |    |     |    |          |      |  |

| Курс 2    |     |    |     |    |          |      |           |     |    |     |    |          | Курс 3    |     |     |    |     |    |          |           |     |     |    |     |    | Курс 4    |      |     |     |    |     |    |          |      |
|-----------|-----|----|-----|----|----------|------|-----------|-----|----|-----|----|----------|-----------|-----|-----|----|-----|----|----------|-----------|-----|-----|----|-----|----|-----------|------|-----|-----|----|-----|----|----------|------|
| Семестр 3 |     |    |     |    |          |      | Семестр 4 |     |    |     |    |          | Семестр 5 |     |     |    |     |    |          | Семестр 6 |     |     |    |     |    | Семестр 7 |      |     |     |    |     |    |          |      |
| Лек       | Лаб | Пр | КСР | СР | Контроль | з.е. | Лек       | Лаб | Пр | КСР | СР | Контроль | з.е.      | Лек | Лаб | Пр | КСР | СР | Контроль | з.е.      | Лек | Лаб | Пр | КСР | СР | Контроль  | з.е. | Лек | Лаб | Пр | КСР | СР | Контроль | з.е. |
|           |     | 60 |     |    |          |      |           |     | 72 |     |    |          |           |     |     | 60 |     |    |          |           |     |     |    | 40  |    |           |      |     |     |    | 24  |    |          |      |
|           |     |    |     |    |          |      |           |     |    |     |    |          |           |     |     |    |     |    |          |           |     |     |    |     |    |           |      |     |     |    |     |    |          |      |

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)<br>дисциплины (модуля)                             | Лекции |   | ПЗ |   | ЛР |   | СР |     | КСР |   |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------|---|----|---|----|---|----|-----|-----|---|
|                                                                           |                                                                                | О      | З | О  | З | О  | З | О  | З   | О   | З |
| 1 курс, 2 семестр – очная форма обучения                                  |                                                                                |        |   |    |   |    |   |    |     |     |   |
| 1                                                                         | Легкая атлетика                                                                |        |   | 38 |   |    |   |    |     |     |   |
| 2                                                                         | Специальная физическая подготовка                                              |        |   | 30 |   |    |   |    |     |     |   |
| 3                                                                         | Инструкторская практика                                                        |        |   | 4  |   |    |   |    |     |     |   |
|                                                                           | Всего                                                                          |        |   | 72 |   |    |   |    |     |     |   |
| 2 курс, 3 семестр – очная форма обучения; 2 курс – заочная форма обучения |                                                                                |        |   |    |   |    |   |    |     |     |   |
| 1                                                                         | Легкая атлетика                                                                |        |   | 30 |   |    |   |    | 80  |     |   |
| 2                                                                         | Специальная физическая подготовка                                              |        |   | 26 |   |    |   |    | 80  |     |   |
| 3                                                                         | Инструкторская практика                                                        |        |   | 4  |   |    |   |    | 4   |     |   |
|                                                                           | Всего                                                                          |        |   | 60 |   |    |   |    | 164 |     |   |
| 2 курс, 4 семестр – очная форма обучения                                  |                                                                                |        |   |    |   |    |   |    |     |     |   |
| 1                                                                         | Легкая атлетика                                                                |        |   | 38 |   |    |   |    |     |     |   |
| 2                                                                         | Специальная физическая подготовка                                              |        |   | 30 |   |    |   |    |     |     |   |
| 3                                                                         | Инструкторская практика                                                        |        |   | 4  |   |    |   |    |     |     |   |
|                                                                           | Всего                                                                          |        |   | 72 |   |    |   |    |     |     |   |
| 3 курс, 5 семестр – очная форма обучения; 3 курс – заочная форма обучения |                                                                                |        |   |    |   |    |   |    |     |     |   |
| 1                                                                         | Легкая атлетика                                                                |        |   | 24 |   |    |   |    | 54  |     |   |
| 2                                                                         | Специальная физическая подготовка                                              |        |   | 18 |   |    |   |    | 50  |     |   |
| 3                                                                         | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)                        |        |   | 14 |   |    |   |    | 40  |     |   |
| 4                                                                         | Инструкторская практика                                                        |        |   | 4  |   |    |   |    | 6   |     |   |
| 5                                                                         | Методы контроля и самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом |        |   |    | 4 |    |   |    | 8   |     |   |
| 6                                                                         | Контроль самостоятельной работы                                                |        |   |    |   |    |   |    |     |     | 2 |
|                                                                           | Всего                                                                          |        |   | 60 | 4 |    |   |    | 158 |     | 2 |
| 3 курс, 6 семестр – очная форма обучения                                  |                                                                                |        |   |    |   |    |   |    |     |     |   |

| №                                              | Наименование темы (раздела)<br>дисциплины (модуля)      | Лекции |   | ПЗ         |          | ЛР |   | СР |            | КСР |          |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------|---|------------|----------|----|---|----|------------|-----|----------|
|                                                |                                                         | О      | З | О          | З        | О  | З | О  | З          | О   | З        |
| 1                                              | <i>Легкая атлетика</i>                                  |        |   | 16         |          |    |   |    |            |     |          |
| 2                                              | <i>Специальная физическая подготовка</i>                |        |   | 12         |          |    |   |    |            |     |          |
| 3                                              | <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i> |        |   | 10         |          |    |   |    |            |     |          |
| 4                                              | <i>Инструкторская практика</i>                          |        |   | 2          |          |    |   |    |            |     |          |
|                                                | <i>Всего</i>                                            |        |   | <b>40</b>  |          |    |   |    |            |     |          |
| <b>4 курс, 7семестр – очная форма обучения</b> |                                                         |        |   |            |          |    |   |    |            |     |          |
| 1                                              | <i>Легкая атлетика</i>                                  |        |   | 8          |          |    |   |    |            |     |          |
| 2                                              | <i>Специальная физическая подготовка</i>                |        |   | 8          |          |    |   |    |            |     |          |
| 3                                              | <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i> |        |   | 6          |          |    |   |    |            |     |          |
| 4                                              | <i>Инструкторская практика</i>                          |        |   | 2          |          |    |   |    |            |     |          |
|                                                | <i>Всего</i>                                            |        |   | <b>24</b>  |          |    |   |    |            |     |          |
|                                                | <b>ИТОГО</b>                                            |        |   | <b>328</b> | <b>4</b> |    |   |    | <b>322</b> |     | <b>2</b> |

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

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

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.

Программа учебного отделения по легкой атлетике направлена на углубленное изучение выбранного вида физических упражнений. Она предусматривает приобретение теоретических знаний, связанных с пониманием особенностей выбранного вида физических упражнений, истории происхождения и развития, правил соревнований, овладение техникой и тактикой, а также методикой обучения, тренировки и самостоятельных занятий. Одновременно обучающиеся приобретают специальные технико-тактические и организационные навыки, необходимые для эффективного овладения умениями в организации и проведении спортивных соревнований по изучаемому виду физических упражнений.

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

Лабораторные работы не предусмотрены

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

| № раздела<br>(темы) дисциплины                         | Наименование практических занятий, семинаров                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><i>1 курс, 2 семестр – очная форма обучения</i></b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b><i>Легкая атлетика</i></b>                          | <p>Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Обучение технике бега на короткие дистанции (30 м, 60 м, 100 м). Техника специально беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами.</p> <p>Обучение технике прыжка с места. Выполнение различных прыжковых упражнений.</p> <p>Обучение технике бега на длинные дистанции (2000 м – девушки, 3000 м – юноши). Техника высокого и низкого стартов. Развитие физических качеств: быстроты, скоростно-силовых, общей выносливости. Методика определения физической подготовленности. Основные приемы самоконтроля на занятиях по легкой атлетике. Контроль физической подготовленности. [4,7,12]</p> |
| <b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>        | <p>Развитие физических качеств: общей выносливости, скорости, специальной выносливости. Силовые упражнения на различные группы мышц с использованием кругового метода. Силовые упражнения на гимнастических снарядах. Силовые упражнения с партнером. Прыжковые упражнения. Бег с применением прыжковых упражнений и ускорений. Скоростно-силовые упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения на расслабление и гибкость. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,6,7,12]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b><i>Инструкторская практика</i></b>                  | <p>Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [4,5,6,7,8,9]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b><i>2 курс, 3 семестр – очная форма обучения</i></b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b><i>Легкая атлетика</i></b>                          | <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. Техника передачи эстафетной палочки различными способами в 20-метровой зоне. Техника старта на этапах 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. [4,7,12]</p>                                                                                                                                                                                                                             |
| <b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>        | <p>Развитие физических качеств. Силовые упражнения на различные группы мышц с использованием кругового метода. Силовые упражнения на гимнастических сна-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

| № раздела<br>(темы) дисциплины                                                   | Наименование практических занятий, семинаров                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                  | рядах. Силовые упражнения с партнером. Прыжковые упражнения. Бег с применением прыжковых упражнений и ускорений. Скоростно-силовые упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения на расслабление и гибкость. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,6,7,12]                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <i>Инструкторская практика</i>                                                   | Составление комплексов физкультурной паузы и минутки. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [4,5,6,7,8,9]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>2 курс, 4 семестр – очная форма обучения</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <i>Легкая атлетика</i>                                                           | Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.<br>Закрепление и совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники и тактики бега на короткие и длинные дистанции. Техника низкого и высокого старта и стартового разгона. Совершенствование техники прыжка с места. Развитие общей и специальной выносливости. Степени утомления. Методы самоконтроля, дозировки физических упражнений. Контроль физической подготовленности. [4,7,12]                                            |
| <i>Специальная физическая подготовка</i>                                         | Развитие физических качеств. Специальные силовые упражнения на развитие мышц кора. Выполнение специальных скоростно-силовых упражнений, используя повторный, переменный и интервальный методы. Прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения более сложной вариации. Общеразвивающие упражнения на гибкость и расслабление. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,6,7,12]                                                                                                                                                                         |
| <i>Инструкторская практика</i>                                                   | Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [4,5,6,7,8,9]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>3 курс, 5 семестр – очная форма обучения; 3 курс – заочная форма обучения</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <i>Легкая атлетика</i>                                                           | Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.<br>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 индивидуаль- |

| № раздела<br>(темы) дисциплины                                                                                                   | Наименование практических занятий, семинаров                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                  | ного физического развития. Основы методики организации и судейства тестов по физической подготовленности. Контроль физической подготовленности. [4,7,12]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <i>Специальная физическая подготовка</i>                                                                                         | Развитие физических качеств. Силовые упражнения с разной степенью нагрузки, а именно: увеличение скорости выполнения, числа повторений, сокращение временного отдыха между подходами. Скоростно-силовые упражнения для развития определенных групп мышц. Техника бега и специальных беговых упражнений с использованием более сложных вариаций. Развитие силовой выносливости, используя тренировки кроссфит. Общеразвивающие упражнения на гибкость и расслабление. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,6,7,12] |
| <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i>                                                                          | Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии. [1,2,4,9,12]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <i>Методы контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития при занятиях физическими упражнениями и спортом.</i> | Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма. [1,2,4,5]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <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). [1,2,4,12]                                                                                                                  |
| <i>Инструкторская практика</i>                                                                                                   | Составление комплексов общеразвивающих упражнений, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [4,5,6,7,8,9]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>3 курс, 6 семестр – очная форма обучения</b>                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <i>Легкая атлетика</i>                                                                                                           | Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.<br><br>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, ско-                                                                                                                                                          |

| <b>№ раздела<br/>(темы) дисциплины</b>                         | <b>Наименование практических занятий, семинаров</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                | ростно-силовых. Основы методики организации и судейства соревнований. Контроль физической подготовленности. [4,7,12]                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <i><b>Специальная физическая подготовка</b></i>                | Совершенствование техники выполнения беговых и прыжковых упражнений. Специальные сокровотно-силовые упражнения для развития различных групп мышц. Силовые упражнения на отдельные группы мышц. Прыжковые упражнения: прыжки на двух, на одной, в длину, высоту, с отягощением. Упражнения на расслабление и гибкость. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,6,7,12] |
| <i><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b></i> | Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии. [1,2,4,9,12]                                                                                                                                                                                              |
| <i><b>Инструкторская практика</b></i>                          | Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [4,5,6,7,8,9]                                                                                                                                                                                             |
| <b>4 курс, 7 семестр – очная форма обучения</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <i><b>Легкая атлетика</b></i>                                  | Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. 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. Контроль физической подготовленности. [4,7,12]     |
| <i><b>Специальная физическая подготовка</b></i>                | Совершенствование техники выполнения беговых и прыжковых упражнений. Специальные сокровотно-силовые упражнения для развития различных групп мышц. Силовые упражнения на отдельные группы мышц. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,6,7,12]                                                                                                                        |
| <i><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b></i> | Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии. [1,2,4,9,12]                                                                                                                                                                                              |
| <i><b>Инструкторская практика</b></i>                          | Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [4,5,6,7,8,9]                                                                                                                                                                                             |

#### **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.                                                                                                    | Зачет в 2,3,4,5,6,7 семестрах (3 курс) |
|                            | III-Интеграция способностей    | Раздел: Специальная физическая подготовка<br>Раздел: ПИФП.                                                                  |                                        |
|                            | IV-Владение компетенцией       | Раздел: Инструкторская практика.<br>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 в 2,3,4,5,6,7 семестрах (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    |                                        |                       |                                                                                                                                                                                                           |                                          |
|                  | IV-Владение компетенцией       |                                        |                       |                                                                                                                                                                                                           |                                          |

| Шифр компетенции | Этапы формирования компетенции | Наименование оценочного средства | Показатели оценивания | Критерии оценивания | Шкала оценивания |
|------------------|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------|---------------------|------------------|
|                  |                                |                                  |                       | ен».                |                  |

### ***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. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
4. Бег на 30 м.
5. Бег на дистанции 3000 м (мужчины), 2000м (женщины).
6. 12-минутный тест в плавании вольным стилем.

#### ***5.3.3. 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                |
|----------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| <b>«Зачтено»</b>                             | <b>удовлетворительно</b>   | Количество правильных ответов 3-5 |
| <b>«Не зачтено»</b>                          | <b>неудовлетворительно</b> | 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.

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 выполнения 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       |

| 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                            |
|----------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>«Зачтено»</b>                             | <b>отлично</b>             | выполнение тестов на оценку 24-30 баллов;     |
|                                              | <b>хорошо</b>              | выполнение тестов на оценку 15-23 баллов;     |
|                                              | <b>удовлетворительно</b>   | выполнение тестов на оценку 6-14 баллов.      |
| <b>«Не зачтено»</b>                          | <b>неудовлетворительно</b> | 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*

| №<br>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. **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.
6. **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.
7. **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.
8. **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.
9. **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)**

10. **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.
11. **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)**

12. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.gto.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.
13. 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 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. |
| 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                                                                                                                                                                                                        |