

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Мочалин Константин Сергеевич
 Должность: И.о. ректора
 Дата подписания: 06.07.2026 15:32:31
 Уникальный программный ключ:
 b7695d6b97247fced4385685adb0d9f8e6f2cdf

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	26.05.05 Специальность "Судовождение" Специализация "Судовождение на внутренних водных путях и в прбрежном плавании с правом эксплуатации судовых энергетических установок" год начала подготовки 2020		
Квалификация	инженер-судоводитель		
Форма обучения	заочная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах: зачет 3	
в том числе:			
аудиторные занятия	4		
самостоятельная работа	322		

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		3		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Практические			4	4	4	4
Иная контактная работа			2	2	2	2
Итого ауд.			4	4	4	4
Контактная работа			6	6	6	6
Сам. работа	164	164	158	158	322	322
Итого	164	164	164	164	328	328

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 26.05.05 Судовождение (приказ Минобрнауки России от 15.01.2018 г. № 191)

составлена на основании учебного плана образовательной программы:

26.05.05 Специальность "Судовождение"

Специализация "Судовождение на внутренних водных путях и в прбрежном плавании с правом эксплуатации судовых энергетических установок"

год начала подготовки 2020

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:	
2.1.1	Физическая культура и спорт	
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 занятиях физическими упражнениями, составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей 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	ПрПо дгот
Раздел	Раздел 1. Общая физическая подготовка				
Ср	Легкая атлетика /Ср/	2	32	Л1.1Л2.1Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.12 Э1 Э2	0
Ср	Гимнастика /Ср/	2	60	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Л3.8 Л3.9 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0
Ср	Лыжная подготовка /Ср/	2	34	Л1.1Л2.1Л3.6 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0
Ср	Плавание /Ср/	2	16	Л1.1Л2.1Л3.6 Л3.7 Л3.9 Л3.12 Э1 Э2	0
Ср	Прикладное плавание /Ср/	2	16	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.6 Л3.9 Э2	0
Ср	Инструкторская практика /Ср/	2	6	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.6 Л3.9 Э1	0
Раздел	Раздел 2. Общая физическая подготовка				
Ср	Легкая атлетика /Ср/	3	30	Л1.1Л2.1Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.12 Э1 Э2	0
Ср	Гимнастика /Ср/	3	64	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Л3.8 Л3.9 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0
Ср	Плавание /Ср/	3	30	Л1.1Л2.1Л3.6 Л3.7 Л3.9 Л3.12 Э1 Э2	0
Ср	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/	3	30	Л1.1Л2.1Л3.12	0
Ср	Инструкторская практика /Ср/	3	4	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.6 Л3.9 Э1	0
Пр	Методы контроля и самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом /Пр/	3	4	Л1.1Л2.1Л3.12 Э1	0
ИКР	Индивидуальные и групповые консультации. Проверка практической работы. Промежуточная аттестация /ИКР/	3	2	Л3.12	0

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Содержание самостоятельной работы.

2 курс

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

Легкая атлетика.

Бег на короткие, средние, длинные дистанции. Старт, бег по дистанции, фи-ниширование. Бег по прямой и повороту. Прыжки в длину. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств: быстроты, скоростно-силовых, общей выносливости. Методика определения физической подготовленности.

Гимнастика.

Атлетическая гимнастика. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах, с гантелями и гириями. 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; прыжки; упражнения для формирования правильной осанки. 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. Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Контроль физической подготовленности.

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

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

Плавание.

Техника плавания кролем на груди и спине. Техника стартов, поворотов. Развитие физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости. Методика определения физической подготовленности. Основные приемы самоконтроля на занятиях плавания. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами плавания.

Прикладное плавание.

Приемы страховки, помощи, само страховки. Изучение физических свойств воды, воздуха и влияния водной среды на организм. Овладение приемами задержки дыхания, продолжительного плавания под водой, способами «продувки» ушей. Контроль физической подготовленности.

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

3 курс.

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

Легкая атлетика.

Совершенствование бега на короткие, средние, длинные дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину. Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств: быстроты, скоростно-силовых, общей выносливости. Основные приемы самоконтроля на занятиях по легкой атлетике.

Гимнастика.

Атлетическая гимнастика. Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах, с гантелями и гириями. Изучение техники выполнения базовых силовых упражнений: жима штанги лежа, жима ногами лежа. Развитие силовой выносливости. 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. Контроль физической подготовленности.

Плавание.

Техника плавания брассом. Техника стартов, поворотов. Развитие физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами плавания через приобретение личного опыта. Методика

определения физической подготовленности. Основные приемы самоконтроля на занятиях плавания.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

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

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

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

Содержание практических занятий.

Методы контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Овладение знаниями о субъективных и объективных показателях самоконтроля. Дневник самоконтроля. Овладение методиками самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма. Ведение мониторинга показателей физического развития и физической подготовленности и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом. Приобретение навыков оценки собственного здоровья, определения уровня и динамики физического развития и тренированности.

Методы контроля и самоконтроля физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями и спортом.

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 двигательной активности при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО. Правила выполнения испытаний (тестов).

Мониторинг физического развития студентов.

1. Весоростовой индекс Кетле (ИК) оценивает гармоничность физического развития: $ИК = \frac{\text{вес тела, кг}}{\text{рост тела, м}^2}$.
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 (P1), затем встать, постоять одну минуту и подсчитать пульс в положении стоя за 1 минуту (P2). Фиксируется разность ЧСС.
4. Индекс Шаповаловой (ИШ). Индекс характеризует развитие силы, быстроты, скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса. $ИШ = \frac{\text{масса тела (г)}}{\text{длина тела (см)}} * (\text{подъемы туловища за 60 сек} / 60)$.
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 (P3), затем в течение 45 сек выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 15 сек (P4) и через 45 секунд снова определяется количество ударов сердца за 15 сек (P5). Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле: $ИР = \frac{4 * (P3 + P4 + P5) - 200}{10}$.
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: $ДП = \frac{ЧСС * САД}{100}$

*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

Контрольные вопросы.

Тесты оценки физического развития.

6.2. Темы письменных работ

6.3. Контрольные вопросы и задания

1. Дайте определение понятиям «профессионально-прикладная физическая подготовка», «производственная физическая культура», «профессиональные заболевания».
2. Перечислите основные цели, задачи, средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Каковы методические основы производственной физической культуры? Какие формы производственной физической культуры рекомендуются в рабочее время?
4. Какие виды контроля применяют при занятиях физической культурой и спортом?

5. Дайте определение понятию «самоконтроль». Назовите основные цели и задачи самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Охарактеризуйте объективные и субъективные показатели самоконтроля.
6. Гигиенические требования и основные меры предотвращения травматизма на занятиях по лыжной подготовке.
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. Охарактеризуйте построение тренировочных занятий атлетической гимнастикой в зависимости от типа телосложения.
11. Перечислите принципы продуктивности трудовой деятельности.
12. Какие факторы определяют содержание профессионально-прикладной физической подготовки?
13. Физическая культура в профессиональной подготовке.
14. Средства и методы воспитания силовых, скоростных, координационных способностей выносливости, гибкости.
15. Перечислите признаки утомления и дайте характеристику степеням утомления при занятиях физическими упражнениями.
16. Назовите антропометрические измерения, которые можно применить при самоконтроле физического развития.
17. Гигиенические требования и основные меры предотвращения травматизма на занятиях по лыжной подготовке.
18. Правила безопасности при нырянии. Способы погружения в воду.
19. Какие пробы применяют для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы?
20. Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм занимающихся.
21. Охарактеризуйте влияние психофизиологических качеств человека на трудовую деятельность.
22. Государственные требования комплекса ГТО для возрастной группы.
23. Испытания (тесты) обязательные и по выбору в ступени комплекса ГТО соответствующей возрастной группе.
24. Рекомендации к недельной двигательной активности при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО соответствующей возрастной группе.
25. Упражнения в воде, направленные на оздоровительный и лечебный эффекты занятий.
26. Страховка и самостраховка на занятиях атлетической гимнастикой. Назовите основные причины возникновения травм на занятиях в тренажерном зале.
27. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки по избранному направлению подготовки или специальности.
28. Какие физические качества тестируются при выполнении испытаний комплекса ГТО.
29. Как правильно выполнять испытания (тесты) комплекса ГТО соответствующей возрастной группе.
30. Ошибки при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО соответствующей возрастной группе (попытка не засчитывается).

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Зачет по дисциплине содержит практическую часть, направленную на оценку знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенции.

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 4-6 - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Количество ответов 1-3 - 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 - 5 и менее баллов - дихотомическая шкала «не освоен» - «Не зачтено»;

Ниже среднего - 6-9 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Средний уровень - 10-15 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Выше среднего - 22-26 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Высокий уровень - 27-30 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено».

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

	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	Скрипалёв Геннадий Дмитриевич	Атлетическая гимнастика: метод. рекомендации	Новосибирск: НГАВТ, 2011
Л3.4	Шабалин Олег Константинович	Методика проведения занятий по гимнастике в группах общей физической подготовки: учеб.-метод. пособие	Новосибирск: НГАВТ, 2012
Л3.5	Смертина Лариса Александровна, Украинцева Олеся Николаевна, Гунбина Татьяна Владимировна	Подготовка студентов по разделу учебной программы "Лёгкая атлетика": метод. реком.	Новосибирск: СГУВТ, 2016
Л3.6	Украинцева Олеся Николаевна, Тенятова Елена Николаевна, Наумочкина Любовь Николаевна	Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями: методические рекомендации	Новосибирск: СГУВТ, 2016
Л3.7	Цепелев Эдуард Петрович, Мошковский Андрей Николаевич	Методика проведения занятий по плаванию в группах общей физической подготовки	Новосибирск: СГУВТ, 2017
Л3.8	Сафонова С.Н., Макаревич Г.В., Рязанцев И.В.	Развитие координационных способностей студентов: практикум	Новосибирск: СГУВТ, 2018
Л3.9	Макаревич Галина Валентиновна, Сафонова Светлана Николаевна, Тенятова Елена Николаевна	Профилактика травматизма на занятиях физической культуры: методические указания для самостоятельной работы	Новосибирск: СГУВТ, 2019
Л3.10	Пахомова Светлана Витальевна, Малютина Екатерина Александровна, Морозова Елена Николаевна	Лыжная подготовка: методические рекомендации	Новосибирск: СГУВТ, 2019
Л3.11	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
Л3.12	Байков Евгений Павлович, Пахомова Светлана Витальевна	Физическая культура и спорт. Модульно - рейтинговая система оценки учебной деятельности студентов: учебно-методическое пособие	Новосибирск: СГУВТ, 2021
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
Спортивный гимнастический	гимнастическая стенка, штанга с набором дисков, гири, параллельные брусья,

зал	перекладина стационарная, гимнастическое бревно, конь и козел для опорного прыжка, гимнастическая дорожка, маты гимнастические. Спортивные тренажеры, гантели в наборе, перекладина навесная, стенд «Атлетическая гимнастика»
Спортивный игровой зал	волейбольные мячи, волейбольная сетка, волейбольные стойки для сетки, баскетбольные мячи, баскетбольные щиты и кольца
Зал специальной физической подготовки	спортивные тренажеры, штанга с набором дисков, гантели в наборе, гири, маты гимнастические
Зал общей физической подготовки	степы, гантели, скакалки, коврики для фитнеса, гимнастические палки
Плавательный бассейн	вышка, манекены, доски для плавания
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)