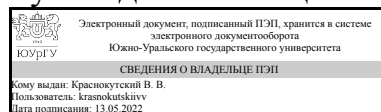


УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель специальности



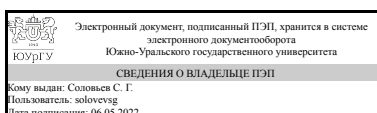
В. В. Краснокутский

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.00 Физическая культура  
для специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства  
уровень Специалитет  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Социально-гуманитарные и правовые дисциплины

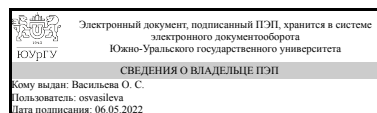
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства, утверждённым приказом Минобрнауки от 11.08.2020 № 935

Зав.кафедрой разработчика,  
д.юрид.н., проф.



С. Г. Соловьев

Разработчик программы,  
к.пед.н., доцент



О. С. Васильева

## 1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины Физическая культура является формирование физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Задачи освоения дисциплины: \* понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; \* формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; \* овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; \* приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; \* подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; \* создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания и включает в себя следующие обязательные разделы: практический, контрольный. Практический раздел включает в себя следующие обязательные виды физических упражнений (темы): гимнастика (упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности), лёгкая атлетика (отдельные виды), спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол), подвижные игры (современные, игры народов мира), фитнес и состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности и учебно-тренировочного процесса, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности. Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень          | Знает: закономерности функционирования        |

|  |   |
|--|---|
| физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | здорового организма; практические основы физической культуры<br>Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности<br>Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
|--|---|

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана   | Перечень последующих дисциплин, видов работ |
|---|---|
| 1.Ф.05.02 Фитнес,<br>1.Ф.05.03 Силовые виды спорта,<br>1.Ф.05.00 Физическая культура и спорт,<br>1.Ф.05.01 Адаптивная физическая культура и спорт | Не предусмотрены                            |

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

| Дисциплина                                       | Требования   |
|--|--|
| 1.Ф.05.00 Физическая культура и спорт            | Знает: способы обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением методов и средств физической культуры и спорта<br>Умеет: Имеет практический опыт: основными навыками технико-тактических упражнений; навыками использования средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, поддержания хорошей психофизической подготовки |
| 1.Ф.05.02 Фитнес                                 | Знает: Умеет: Имеет практический опыт: использовать на практике средства физической культуры, спорта, методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни  |
| 1.Ф.05.03 Силовые виды спорта                    | Знает: Умеет: Имеет практический опыт: использовать на практике средства физической культуры, спорта, методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни  |
| 1.Ф.05.01 Адаптивная физическая культура и спорт | Знает: комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию в социальной и профессиональной среде лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом их индивидуальных особенностей<br>Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом физиологических  |

|  |   |
|--|---|
|  | особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности Имеет практический опыт: технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности для адаптации в социальной и профессиональной среде |
|--|---|

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 64,25 ч. контактной работы

| Вид учебной работы   | Всего часов | Распределение по семестрам в часах |       |
|--|-------------|------------------------------------|-------|
|  |             | Номер семестра                     |       |
|  |             | 6                                  |       |
| Общая трудоёмкость дисциплины  | 72          | 72                                 |       |
| <i>Аудиторные занятия:</i>   | 64          | 64                                 |       |
| Лекции (Л)   | 0           | 0                                  |       |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 64          | 64                                 |       |
| Лабораторные работы (ЛР)   | 0           | 0                                  |       |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i>  | 3,75        | 3,75                               |       |
| с применением дистанционных образовательных технологий                     | 0           |                                    |       |
| Подготовка к ответам на задания во время занятия                           | 1           | 1                                  |       |
| Подготовка к требованиям на занятиях                                       | 1           | 1                                  |       |
| Подготовка к зачету  | 1,75        | 1,75                               |       |
| Консультации и промежуточная аттестация                                    | 4,25        | 4,25                               |       |
| Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)                                   | -           |                                    | зачет |

#### 5. Содержание дисциплины

| № раздела | Наименование разделов дисциплины | Объем аудиторных занятий по видам в часах |   |    |    |
|-----------|----------------------------------|---|---|----|----|
|           |                                  | Всего                                     | Л | ПЗ | ЛР |
| 1         | Лёгкая атлетика                  | 18  | 0 | 18 | 0  |
| 2         | Подвижные игры                   | 12  | 0 | 12 | 0  |
| 3         | Спортивные игры                  | 14  | 0 | 14 | 0  |
| 4         | Гимнастика                       | 10  | 0 | 10 | 0  |
| 5         | Фитнес                           | 6   | 0 | 6  | 0  |
| 6         | Контрольный раздел               | 4   | 0 | 4  | 0  |

##### 5.1. Лекции

Не предусмотрены

##### 5.2. Практические занятия, семинары

| № | № | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара | Кол- |
|---|---|---|------|
|---|---|---|------|

| занятия | раздела |   | во часов |
|---------|---------|---|----------|
| 1       | 1       | Лёгкая атлетика. Закрепление основ ОФП  | 2        |
| 2       | 1       | Лёгкая атлетика, Закрепление основ СБУ  | 2        |
| 3       | 1       | Лёгкая атлетика. Оздоровительный бег и бег по пересеченной местности.   | 2        |
| 4       | 1       | Лёгкая атлетика. Прыжковые виды, основы и профилактика травматизма.   | 2        |
| 5       | 1       | Лёгкая атлетика. Метания снарядов.  | 2        |
| 6       | 1       | Лёгкая атлетика. Программы оздоровительной направленности   | 2        |
| 7       | 1       | Лёгкая атлетика. Выносливость и способы ее развития.  | 2        |
| 8       | 1       | Лёгкая атлетика. Развитие скоростных способностей.  | 2        |
| 9       | 1       | Лёгкая атлетика. Виды лёгкой атлетики. Способности в лёгкой атлетике. Способы развития двигательных умений и навыков в легкоатлетических упражнениях.   | 2        |
| 10      | 2       | Подвижные игры. Знакомство с подвижными играми, разнообразие, виды.   | 2        |
| 11      | 2       | Подвижные игры. Народные игры своей местности.  | 2        |
| 12-13   | 2       | Подвижные игры. Лапта   | 4        |
| 14      | 2       | Подвижные игры. Игры Народов разных национальностей.  | 2        |
| 15      | 2       | Подвижные игры. Игры способствующие объединению, укреплению и развитию коммуникационных способностей студентов.   | 2        |
| 16-17   | 3       | Спортивные игры. Волейбол. Закрепление техники. Верхние и нижние передачи. Блок при ударе. Нападающий удар.   | 4        |
| 18-19   | 3       | Спортивные игры. Волейбол. Поддача. Техники приема мяча. Игра.  | 4        |
| 20-21   | 3       | Спортивные игры. Футбол. Мини-футбол. Правила. Игра.  | 4        |
| 22      | 3       | Спортивные игры. Регби. Понимание. Правила. Основа. Игра.   | 2        |
| 23-24   | 4       | Гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Правила. Техника безопасности. Координация движения и способы ее развития.  | 4        |
| 25      | 4       | Гимнастика. Гибкость и способы ее развития. Виды упражнений на гибкость.  | 2        |
| 26-27   | 4       | Гимнастика. Снаряды для гимнастики. Техника выполнения упражнений с некоторыми из снарядов.   | 4        |
| 28      | 5       | Фитнес. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения с отягощением и без.  | 2        |
| 29      | 5       | Фитнес. Упражнения для ног, ягодиц. Упражнения с собственным весом и с отягощением.   | 2        |
| 30      | 5       | Фитнес. Статические и динамические упражнения.  | 2        |
| 31      | 6       | Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в легкоатлетических упражнениях.<br>Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в гимнастических упражнениях. | 2        |
| 32      | 6       | Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в подвижных играх. Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в спортивных играх.                            | 2        |

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

| Выполнение СРС |                                |         |      |
|----------------|--------------------------------|---------|------|
| Подвид СРС     | Список литературы (с указанием | Семестр | Кол- |

|  | разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс       |   | во часов |
|--|---|---|----------|
| Подготовка к ответам на задания во время занятия | ЭУМД, осн. лит. 7, 8, 11,12,13,14; доп. лит 9.    | 6 | 1        |
| Подготовка к требованиям на занятиях             | ЭУМД осн. лит. 7                                  | 6 | 1        |
| Подготовка к зачету                              | ЭУМД осн. лит. 7,8,11,12,13,14. доп. лит 1,6,9,10 | 6 | 1,75     |

## 6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

| № КМ | Се-мestr | Вид контроля     | Название контрольного мероприятия      | Вес | Макс. балл | Порядок начисления баллов  | Учитывается в ПА |
|------|----------|------------------|--|-----|------------|--|------------------|
| 1    | 6        | Текущий контроль | Посещаемость                           | 0,7 | 10         | Посещение не менее 90% учебных занятий, контроль осуществляется в течение текущего семестра. Выполнение требований по посещению занятий на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.   | зачет            |
| 2    | 6        | Текущий контроль | Мед. справка                           | 0,4 | 5          | Выполнение требований по предоставлению в срок до начала занятий или на первое занятие мед. справки оценивается в 5 баллов. Не посещение занятия по причине отсутствия справки расценивается как прогул. Предоставление справки со сдвигом в одну неделю - это смещение балла на 1 единицу. Не выполнение нормативов в течении 5 недель от начала занятий - 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5 | зачет            |
| 3    | 6        | Текущий контроль | Бег 1000 м.                            | 0,2 | 10         | Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.  | зачет            |
| 4    | 6        | Текущий контроль | Прыжок в длину с разбега               | 0,2 | 10         | Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.  | зачет            |
| 5    | 6        | Текущий контроль | Подготовка и проведение подвижной игры | 0,2 | 10         | Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не   | зачет            |

|    |   |                          |                                      |     |    |  |       |
|----|---|--------------------------|--------------------------------------|-----|----|--|-------|
|    |   |                          |                                      |     |    | выполнение нормативов 0 баллов.<br>Максимальное количество баллов – 10.  |       |
| 6  | 6 | Текущий контроль         | Правила игры и судейства в волейболе | 0,2 | 10 | Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов.<br>Максимальное количество баллов – 10.   | зачет |
| 7  | 6 | Текущий контроль         | Правила игры и судейства в баскетбол | 0,2 | 10 | Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов.<br>Максимальное количество баллов – 10.   | зачет |
| 8  | 6 | Текущий контроль         | Правила игры и судейства в футболе   | 0,2 | 10 | Выполнение требований по нормативу на 100 % оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение нормативов 0 баллов.<br>Максимальное количество баллов – 10.   | зачет |
| 9  | 6 | Бонус                    | Соревнования и ГТО                   | -   | 0  | Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга - 15 %. За призовые места в соревнованиях международного уровня 10 баллов. За участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня – 15%, за участие в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО – 10% , за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО - 5 %, за участие в олимпиаде, бронзовый знак ГТО - 3 %.  | зачет |
| 10 | 6 | Промежуточная аттестация | Зачет                                | -   | 15 | На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется только по результатам текущего контроля. При условии выполнения всех мероприятий текущего контроля и достижении 60 % рейтинга обучающийся получает зачет. Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга.<br>Выполнение основных требований к зачету ( прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку или тестов по разделам учебной программы)<br>осуществляется в течение текущего | зачет |

|  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  |  | семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15. |  |
|--|--|--|--|--|---|--|

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид промежуточной аттестации | Процедура проведения   | Критерии оценивания                     |
|------------------------------|--|---|
| зачет                        | Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Зачет проводится в соответствии с расписанием. Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; прохождение собеседования по технике безопасности; посещение не менее 90% учебных занятий; обязательное выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку или тестов по разделам учебной программы) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материал. Полное освоение темы оценивается в 15 баллов (оно включает в себя: теоретический материал, практическое выполнение и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 15. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |

## 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

| Компетенции | Результаты обучения  | № КМ |   |    |   |   |   |   |   |   |    |
|-------------|--|------|---|----|---|---|---|---|---|---|----|
|             |  | 1    | 2 | 3  | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| УК-7        | Знает: закономерности функционирования здорового организма; практические основы физической культуры  | +    | + | +  | + | + | + | + | + | + | +  |
| УК-7        | Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | +    |   | ++ |   |   |   |   |   |   | +  |
| УК-7        | Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности            | +    |   | ++ | + | + | + | + | + | + | +  |

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

Не предусмотрена



б) *дополнительная литература:*

Не предусмотрена

в) *отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:*

Не предусмотрены

г) *методические указания для студентов по освоению дисциплины:*

1. Осипова, В. В. Основы реабилитации. Курс лекций : учебное пособие / В. В. Осипова. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-4217-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139321> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Основы физической реабилитации : учебник / А. Н. Налобина, Т. Н. Фёдорова, И. Г. Таламова, Н. М. Курч ; под редакцией А. Н. Налобиной. — Омск : СибГУФК, 2017. — 328 с. — ISBN 978-5-91930-078-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107602> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Избранные лекции по лечебной физической культуре : учебное пособие : в 3 частях / составитель Л. П. Черапкина. — Омск : СибГУФК, [б. г.]. — Часть 2 : Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов — 2017. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107592> (дата обращения: 27.06.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

*из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:*

1. Осипова, В. В. Основы реабилитации. Курс лекций : учебное пособие / В. В. Осипова. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-4217-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139321> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Основы физической реабилитации : учебник / А. Н. Налобина, Т. Н. Фёдорова, И. Г. Таламова, Н. М. Курч ; под редакцией А. Н. Налобиной. — Омск : СибГУФК, 2017. — 328 с. — ISBN 978-5-91930-078-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107602> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Избранные лекции по лечебной физической культуре : учебное пособие : в 3 частях / составитель Л. П. Черапкина. — Омск : СибГУФК, [б. г.]. — Часть 2 : Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов — 2017. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107592> (дата обращения: 27.06.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

## **Электронная учебно-методическая документация**

| № | Вид литературы | Наименование ресурса в | Библиографическое описание |
|---|----------------|------------------------|----------------------------|
|---|----------------|------------------------|----------------------------|

|   |  | электронной<br>форме                              |  |
|---|--|---|--|
| 1 | Дополнительная литература                                | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Яшин, В.Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2011. — 128 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/3758">http://e.lanbook.com/book/3758</a>   |
| 2 | Методические пособия для преподавателя                   | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2016. — 353 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/85989">http://e.lanbook.com/book/85989</a>  |
| 3 | Методические пособия для самостоятельной работы студента | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Основы физической реабилитации : учебник / А. Н. Налобина, Т. Н. Фёдорова, И. Г. Таламова, Н. М. Курч ; под редакцией А. Н. Налобиной. — Омск : СибГУФК, 2017. — 328 с. — ISBN 978-5-91930-078-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/107602">https://e.lanbook.com/book/107602</a> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.                                       |
| 4 | Методические пособия для самостоятельной работы студента | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Избранные лекции по лечебной физической культуре : учебное пособие : в 3 частях / составитель Л. П. Черапкина. — Омск : СибГУФК, [б. г.]. — Часть 2 : Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов — 2017. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/107592">https://e.lanbook.com/book/107592</a> (дата обращения: 27.06.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. |
| 5 | Методические пособия для самостоятельной работы студента | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Осипова, В. В. Основы реабилитации. Курс лекций : учебное пособие / В. В. Осипова. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-4217-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/139321">https://e.lanbook.com/book/139321</a> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.  |
| 6 | Дополнительная литература                                | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Лагутина, М. Д. Олимпизм, олимпийское движение и олимпийские игры : учебное пособие / М. Д. Лагутина. — Омск : СибГУФК, 2019. — 280 с. — ISBN 978-5-91930-125-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/142485">https://e.lanbook.com/book/142485</a> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.  |
| 7 | Основная литература                                      | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Подвижные игры : учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. — Омск : СибГУФК, 2019. — 158 с. — ISBN 978-5-91930-122-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/142491">https://e.lanbook.com/book/142491</a> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.  |
| 8 | Основная литература                                      | Электронно-библиотечная                           | Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О. В.   |

|    |                           |   |   |
|----|---------------------------|---|---|
|    |                           | система<br>издательства<br>Лань                   | Криживецкая. — Омск : СибГУФК, 2018. — 120 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/142481">https://e.lanbook.com/book/142481</a> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.  |
| 9  | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : СибГУФК, 2017. — 72 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.  |
| 10 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко. — Омск : СибГУФК, 2017. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/107598">https://e.lanbook.com/book/107598</a> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.   |
| 11 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Герасимов, К. А. Физическая культура. Баскетбол : учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева. — Новосибирск : НГТУ, 2017. — 51 с. — ISBN 978-5-7782-3332-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/118473">https://e.lanbook.com/book/118473</a> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.                                 |
| 12 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Мишенькина, В. Ф. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. — Омск : СибГУФК, 2014. — 136 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/107586">https://e.lanbook.com/book/107586</a> (дата обращения: 15.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей |
| 13 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Физическая культура : учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. — Новосибирск : СГУПС, 2020. — 114 с. — ISBN 978-5-6043858-3-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/164631">https://e.lanbook.com/book/164631</a> (дата обращения: 12.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.                              |
| 14 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/115679">https://e.lanbook.com/book/115679</a> (дата обращения: 12.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.  |

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Вид занятий                     | № ауд.     | Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий  |
|---------------------------------|------------|---|
| Практические занятия и семинары | 207<br>(3) | Велотренажер – 1 шт.  |
| Практические занятия и семинары | 116<br>(3) | Ворота с сеткой передвижные металлические (футбол) Стойки мобильные (баскетбол) – 2 шт. Стойки передвижные без крепления к полу (волейбол) – 2 шт. Табло универсальное (баскетбол, футбол, волейбол) Сетка разделительная (волейбол)  |
| Практические занятия и семинары | 124<br>(3) | Гак машина – 1 шт. Гантельный ряд 12-50 кг – 1 шт. Голень сидя – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Диски обрезиненные – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Жим ногами углом 45 градусов – 1 шт. Комбинированный станок – 1 шт. Машина Смита – 1 шт. Рамка для приседания – 1 шт. Рычажная тяга – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для жима сидя – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима под углом вверх – 1 шт. Скамейка для пресса регулируемая – 1 шт. Скамейка для приседания – 1 шт. Скамейка регулируемая – 2 шт. Скамейка Скотта – 1 шт. Станок для разгибания спины – 1 шт. Стойка под грифы – 1 шт. Стойка под диски – 1 шт. Стойка с набором гантелей – 1 шт. Т-образная тяга – 1 шт. Тренажер для мышц груди и задних дельт – 1 шт.  |
| Практические занятия и семинары | 204<br>(3) | Бицепс-машина – 1 шт. Блок для мышц спины (верхняя тяга) – 2 шт. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 2 шт. Блочная рамка – 1 шт. Блочная рамка одинарная – 1 шт. Голень-машина сидя – 1 шт. Голень-машина стоя – 1 шт. Грудь-машина – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Комбинированный станок с разгрузением – 2 шт. Рычажная тяга сидя – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Твистер машина – 1 шт. Тренажер для кистей рук – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-разгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-сгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц брюшного пресса – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Тренажер для ягодичных, приводящих и отводящих мышц бедра стоя – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Трицепс машина (французский жим) – 1 шт. |