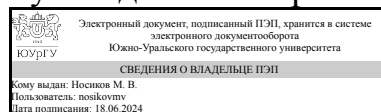


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления



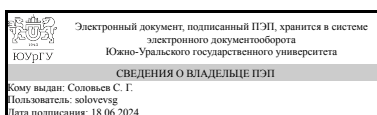
М. В. Носиков

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** 1.О.00 Физическая культура  
**для направления** 27.03.04 Управление в технических системах  
**уровень** Бакалавриат  
**форма обучения** заочная  
**кафедра-разработчик** Социально-гуманитарные и правовые дисциплины

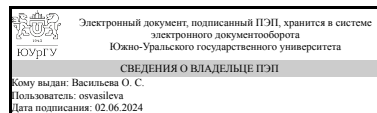
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 27.03.04 Управление в технических системах, утверждённым приказом Минобрнауки от 31.07.2020 № 871

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), подвижные игры (современные, игры народов мира), фитнес, ЛФК 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<br>ОП ВО (компетенции) | Планируемые результаты<br>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 |
| Нет                                                           | Не предусмотрены                            |

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

Нет

### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 14,25 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>                                                 | 10          | 10                                 |
| Лекции (Л)                                                                 | 0           | 0                                  |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 10          | 10                                 |
| Лабораторные работы (ЛР)                                                   | 0           | 0                                  |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i>                                        | 57,75       | 57,75                              |
| Подготовка к Тесту по Гимнастике                                           | 9           | 9                                  |
| Подготовка к Тесту по Легкой Атлетике                                      | 9           | 9                                  |
| Подготовка к Тесту по Баскетболу                                           | 9           | 9                                  |
| Подготовка к зачету                                                        | 12,75       | 12,75                              |
| Подготовка к Тесту по Единоборствам                                        | 9           | 9                                  |
| Подготовка к опросу по ЛФК                                                 | 9           | 9                                  |
| Консультации и промежуточная аттестация                                    | 4,25        | 4,25                               |
| Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)                                   | -           | зачет                              |

### 5. Содержание дисциплины

| №<br>раздела | Наименование разделов дисциплины | Объем аудиторных занятий по видам в часах |   |    |    |
|--------------|----------------------------------|-------------------------------------------|---|----|----|
|              |                                  | Всего                                     | Л | ПЗ | ЛР |
| 1            | Легкая атлетика                  | 4                                         | 0 | 4  | 0  |
| 2            | Гимнастика                       | 2                                         | 0 | 2  | 0  |
| 3            | Спортивные игры                  | 2                                         | 0 | 2  | 0  |
| 4            | Фитнес, Единоборства и ЛФК       | 2                                         | 0 | 2  | 0  |

### 5.1. Лекции

Не предусмотрены

### 5.2. Практические занятия, семинары

| №<br>занятия | №<br>раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Кол-<br>во<br>часов |
|--------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1            | 1            | Лёгкая атлетика. Разбор и понимание на практике понятий общая и специальная физическая подготовка. Спортивная и оздоровительная ходьба. Гигиена спортсмена и закаливание. Виды лёгкой атлетики. Способы развития двигательных умений и навыков в легкоатлетических упражнениях.                                                                                               | 4                   |
| 2            | 2            | Гимнастика. Разбор и понимание на практике что такое: техника безопасности, координация движения и способы ее развития, гибкость и способы ее развития. Виды упражнений на гибкость. Оздоровительная направленность гимнастики. Элементы акробатики. Развитие ловкости. Гимнастические силовые упражнения. Упражнения на развитие скоростной выносливости.                    | 2                   |
| 3            | 3            | Спортивные игры. Разбор и понимание на практике элементов волейбола. Техническая подготовка волейболистов Развитие основных качеств волейболистов. Техническая подготовка волейболистов. Развитие основных качеств волейболистов. ОФП и СФП. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.                                                                                 | 2                   |
| 4            | 4            | Разбор и понимание на практике элементов Фитнеса, Единоборств и ЛФК. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания. Основы обучения оздоровительным видам аэробики. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг. Силовой фитнес. Исходные положения, принятые в силовом фитнесе. Комплексные упражнения. | 2                   |

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

| Выполнение СРС                        |                                                                            |         |                     |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------|
| Подвид СРС                            | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс | Семестр | Кол-<br>во<br>часов |
| Подготовка к Тесту по Гимнастике      | ЭУМД, осн. лит. 22; доп. лит. 21; метод. пособ. 23.                        | 6       | 9                   |
| Подготовка к Тесту по Легкой Атлетике | ЭУМД, осн. лит. 4, 5, 24; доп. лит. 24; метод. пособ. 25.                  | 6       | 9                   |
| Подготовка к Тесту по Баскетболу      | ЭУМД, осн. лит. 6, 7, 16, 18; доп. лит.                                    | 6       | 9                   |

|                                     |                                                                                                                    |   |       |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|
|                                     | 8,9,10,17; метод. пособ. 25.                                                                                       |   |       |
| Подготовка к зачету                 | ЭУМД, осн. лит.4,5,6,7,11,12,14,16,18,19,22,24; доп. лит. 1,8,9,10,13,15 17, 21,25,26; метод. пособ. 2,3,23,25,20. | 6 | 12,75 |
| Подготовка к Тесту по Единоборствам | ЭУМД, осн. лит.19; метод. пособ. 20.                                                                               | 6 | 9     |
| Подготовка к опросу по ЛФК          | ЭУМД, доп. лит. 1; метод. пособ. 2, 3.                                                                             | 6 | 9     |

## 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-местр | Вид контроля     | Название контрольного мероприятия | Вес | Макс. балл | Порядок начисления баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Учитывается в ПА |
|------|----------|------------------|-----------------------------------|-----|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1    | 6        | Текущий контроль | Тест Легкая Атлетика              | 0,2 | 20         | Выполнение всего теста оценивается в 20 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение теста 0 баллов. Максимальное количество баллов – 20.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | зачет            |
| 2    | 6        | Текущий контроль | Тест Гимнастика                   | 0,2 | 20         | Выполнение всего теста оценивается в 20 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение теста 0 баллов. Максимальное количество баллов – 20.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | зачет            |
| 3    | 6        | Текущий контроль | Тест Единоборства                 | 0,2 | 20         | Выполнение всего теста оценивается в 20 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение теста 0 баллов. Максимальное количество баллов – 20.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | зачет            |
| 4    | 6        | Текущий контроль | Тест Баскетбол                    | 0,2 | 30         | Выполнение всего теста оценивается в 30 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение теста 0 баллов. Максимальное количество баллов – 30.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | зачет            |
| 5    | 6        | Текущий контроль | Опрос ЛФК                         | 0,2 | 10         | Выполнение всего теста оценивается в 10 баллов и рассчитывается исходя из этого. Не выполнение опроса 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | зачет            |
| 6    | 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 российского уровня – 15%, призовые места в соревнованиях городского и | зачет            |

|   |   |                          |       |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |
|---|---|--------------------------|-------|---|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|   |   |                          |       |   |    | университетского уровня, золотой знак ГТО – 10% , за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО - 5 %, за участие в олимпиаде, бронзовый знак ГТО - 3 %.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |
| 7 | 6 | Промежуточная аттестация | Зачет | - | 10 | 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. Выполнение основных требований к зачету осуществляется обязательно в течение текущего семестра, на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материала. Полное освоение темы оценивается в 10 баллов (оно включает в себя: теоретический материал и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 10. | зачет |

## 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 осуществляется обязательно в течение текущего семестра (тест по легкой атлетике, тест по баскетболу, тест по единоборствам, тест по гимнастике и опрос по ЛФК), на зачете подводят итоги и возможна сдача недостающих тестов. На зачете также осуществляется индивидуальный разбор пройденного материала. Полное освоение тем оценивается в 10 баллов (оно включает в себя: теоретический материал и качество освоения). Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов - 10. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |

## 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

| Компетенции | Результаты обучения                                                                                                                  | № KM |   |   |   |   |   |   |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---|---|---|---|---|---|
|             |                                                                                                                                      | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 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 |      |   |   |   |   | + | + |



|    |                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|---------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                           | издательства<br>Лань                              | 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.                                                                                                                                                                                |
| 5  | 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.                                                          |
| 6  | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для вузов / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-5341-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/149333">https://e.lanbook.com/book/149333</a> (дата обращения: 12.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.                                             |
| 7  | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Михеева, Т. М. Баскетбол в вузе : учебное пособие / Т. М. Михеева. — Оренбург : ОГУ, 2018. — 173 с. — ISBN 978-5-7410-2090-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/159859">https://e.lanbook.com/book/159859</a> (дата обращения: 12.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.                                                                          |
| 8  | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Методика преподавания баскетбола в ВУЗе : учебное пособие / А. В. Изосимова, С. С. Чинкин, А. М. Миндубаев [и др.]. — Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. — 126 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/156775">https://e.lanbook.com/book/156775</a> (дата обращения: 12.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.                                       |
| 9  | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Зарубина, М. С. Пособие по обучению баскетболу в неспециализированных вузах : учебное пособие / М. С. Зарубина. — Дубна : Государственный университет «Дубна», 2019. — 82 с. — ISBN 978-5-89847-562-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/154520">https://e.lanbook.com/book/154520</a> (дата обращения: 12.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. |
| 10 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов : учебное пособие / Л. А. Буйлова. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 113 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/140326">https://e.lanbook.com/book/140326</a> (дата обращения: 12.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.                                                 |
| 11 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/136706">https://e.lanbook.com/book/136706</a> (дата обращения:                                                                                     |

|    |                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|---------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                           |                                                   | 12.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 12 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : НГТУ, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/152335">https://e.lanbook.com/book/152335</a> (дата обращения: 12.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.                     |
| 13 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Базовые виды спорта. Волейбол : учебное пособие / составители Л. Н. Мартянова, О. В. Косенович. — Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. — 64 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/158621">https://e.lanbook.com/book/158621</a> (дата обращения: 12.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.                                                        |
| 14 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Мальцев, Д. Н. Футбол в вузе : учебное пособие / Д. Н. Мальцев. — 2-е изд., пересмотр. и доп. — Киров : Кировский ГМУ, 2020. — 144 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/175357">https://e.lanbook.com/book/175357</a> (дата обращения: 12.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.                                                          |
| 15 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Левченко, Е. С. Футбол : учебное пособие / Е. С. Левченко. — Ставрополь : СКФУ, 2014. — 159 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/155515">https://e.lanbook.com/book/155515</a> (дата обращения: 12.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.                                                                                                 |
| 16 | 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: 12.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.                                   |
| 17 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Чернышева, Е. Н. Подвижные игры : учебно-методическое пособие / Е. Н. Чернышева, Л. Г. Львова, Ю. В. Стрелецкая. — Великие Луки : Великолукская ГСХА, 2018. — 115 с. — ISBN 978-5-6040685-4-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/161329">https://e.lanbook.com/book/161329</a> (дата обращения: 12.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. |
| 18 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Королева, И. В. Подвижные игры : учебное пособие / И. В. Королева. — Вологда : ВоГУ, 2014. — 104 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/93128">https://e.lanbook.com/book/93128</a> (дата обращения: 12.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.                                                                                              |
| 19 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система                   | Отечественные и зарубежные виды единоборств : учебно-методическое пособие / составитель С. Б. Петрыгин. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2017. —                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|    |                                                                   |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                   | издательства<br>Лань                                           | 172 с. — ISBN 978-5-906987-01-3. — Текст :<br>электронный // Лань : электронно-библиотечная система.<br>— URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/164522">https://e.lanbook.com/book/164522</a> (дата<br>обращения: 12.11.2021). — Режим доступа: для авториз.<br>пользователей.                                                                                                                                                                                                                                                |
| 20 | Методические<br>пособия для<br>самостоятельной<br>работы студента | Электронно-<br>библиотечная<br>система<br>издательства<br>Лань | Теория, методика и практика национальных единоборств<br>в системе физической культуры : учебно-методическое<br>пособие / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов, Ч. Ч. Иванков [и<br>др.] ; научный редактор Ф. А. Керимов. — Москва :<br>МПГУ, 2018. — 136 с. — ISBN 978-5-4263-0576-2. —<br>Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная<br>система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/112554">https://e.lanbook.com/book/112554</a> (дата<br>обращения: 12.11.2021). — Режим доступа: для авториз.<br>пользователей. |
| 21 | Дополнительная<br>литература                                      | Электронно-<br>библиотечная<br>система<br>издательства<br>Лань | Гимнастика. Теория и методика обучения базовым видам<br>спорта : учебное пособие / В. В. Анцыперов, Е. А.<br>Широбакина, Н. Л. Горячева, А. Г. Трифионов. — 2-е изд.<br>перераб. и доп. — Волгоград : ВГАФК, 2019. — 160 с. —<br>Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная<br>система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/158204">https://e.lanbook.com/book/158204</a> (дата<br>обращения: 12.11.2021). — Режим доступа: для авториз.<br>пользователей.                                                     |
| 22 | Основная<br>литература                                            | Электронно-<br>библиотечная<br>система<br>издательства<br>Лань | Ветрова, И. В. Теория и методика обучения базовым<br>видам спорта: гимнастика : учебное пособие / И. В.<br>Ветрова. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева,<br>2018. — 252 с. — ISBN 978-5-00102-230-5. — Текст :<br>электронный // Лань : электронно-библиотечная система.<br>— URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/167659">https://e.lanbook.com/book/167659</a> (дата<br>обращения: 12.11.2021). — Режим доступа: для авториз.<br>пользователей.                                                                         |
| 23 | Методические<br>пособия для<br>самостоятельной<br>работы студента | Электронно-<br>библиотечная<br>система<br>издательства<br>Лань | Акулова, А. И. Руководство к самостоятельной работе<br>студентов по теории и методике обучения базовым видам<br>спорта (предмет «Гимнастика») : учебно-методическое<br>пособие / А. И. Акулова, Г. В. Бармин. — Воронеж :<br>ВГИФК, 2017. — 51 с. — Текст : электронный // Лань :<br>электронно-библиотечная система. — URL:<br><a href="https://e.lanbook.com/book/140386">https://e.lanbook.com/book/140386</a> (дата обращения:<br>12.11.2021). — Режим доступа: для авториз.<br>пользователей.                               |
| 24 | Основная<br>литература                                            | Электронно-<br>библиотечная<br>система<br>издательства<br>Лань | Кравчук, В. И. Легкая атлетика : учебно-методическое<br>пособие / В. И. Кравчук. — Челябинск : ЧГИК, 2013. —<br>183 с. — ISBN 978-5-94839-402-5. — Текст :<br>электронный // Лань : электронно-библиотечная система.<br>— URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/177732">https://e.lanbook.com/book/177732</a> (дата<br>обращения: 12.11.2021). — Режим доступа: для авториз.<br>пользователей.                                                                                                                                |
| 25 | Методические<br>пособия для<br>самостоятельной<br>работы студента | Электронно-<br>библиотечная<br>система<br>издательства<br>Лань | Шатунов, Д. А. Теория и методика обучения базовым<br>видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое<br>пособие / Д. А. Шатунов. — Казань : Поволжская<br>ГАФКСиТ, 2020. — 127 с. — Текст : электронный // Лань<br>: электронно-библиотечная система. — URL:<br><a href="https://e.lanbook.com/book/154997">https://e.lanbook.com/book/154997</a> (дата обращения:<br>12.11.2021). — Режим доступа: для авториз.<br>пользователей.                                                                                           |
| 26 | Дополнительная                                                    | Электронно-                                                    | Батырь, И. Н. Теория и методика избранного вида спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|            |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| литература | библиотечная система издательства Лань | (легкая атлетика) : учебное пособие / И. Н. Батырь, В. В. Чемов. — Волгоград : ВГАФК, 2017. — 302 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/158108">https://e.lanbook.com/book/158108</a> (дата обращения: 12.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. |
|------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(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 | 124 (3) | Гак машина – 1 шт. Гантельный ряд 12-50 кг – 1 шт. Голень сидя – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Диски обремененные – 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 прессы 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 (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 разгрузкой – 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. |
| Практические занятия и семинары | 116 (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 | 207 (3) | Велотренажер – 1 шт                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |