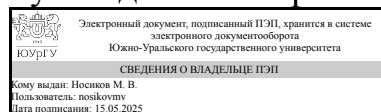


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления



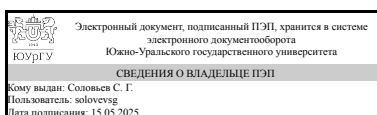
М. В. Носиков

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

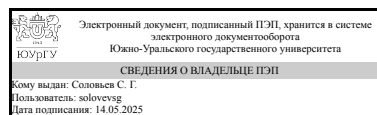
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 27.03.04 Управление в технических системах, утверждённым приказом Минобрнауки от 31.07.2020 № 871

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



С. Г. Соловьев

Разработчик программы,  
д.юрид.н., проф., заведующий  
кафедрой



С. Г. Соловьев

## 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<br>ОП ВО (компетенции) | Планируемые результаты<br>обучения по дисциплине |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень             | Знает: основы физической культуры и здорового    |

|                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | образа жизни<br>Умеет: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности<br>Имеет практический опыт: использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана                                                                                     | Перечень последующих дисциплин, видов работ |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1.Ф.09.00 Физическая культура и спорт,<br>1.Ф.09.03 Силовые виды спорта,<br>1.Ф.09.02 Фитнес,<br>1.Ф.09.01 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.09.01 Адаптивная физическая культура и спорт | Знает: комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>Умеет: Имеет практический опыт:                                                                              |
| 1.Ф.09.02 Фитнес                                 | Знает: Умеет: Имеет практический опыт: использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности                                                                                                                                              |
| 1.Ф.09.00 Физическая культура и спорт            | Знает: способы обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением методов и средств физической культуры и спорта<br>Умеет: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности<br>Имеет практический опыт: |
| 1.Ф.09.03 Силовые виды спорта                    | Знает: Умеет: Имеет практический опыт: использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности                                                                                                                                        |

### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 68,25 ч. контактной работы

| Вид учебной работы | Всего | Распределение по семестрам |
|--------------------|-------|----------------------------|
|--------------------|-------|----------------------------|

|                                                                            | часов | 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           |
| Подготовка к требованиям на занятиях                                       | 1     | 1              |
| Подготовка к зачету                                                        | 1,75  | 1.75           |
| Подготовка к ответам на задания во время занятия                           | 1     | 1              |
| 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

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара                                                                                   | Кол-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 разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс | Семестр | Кол-во часов |
| 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         |
| Подготовка к ответам на задания во время занятия | ЭУМД, осн. лит. 7, 8, 11,12,13,14; доп. лит 9.                             | 6       | 1            |

## 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)

| №<br>КМ | Се-<br>местр | Вид<br>контроля     | Название<br>контрольного<br>мероприятия      | Вес | Макс.<br>балл | Порядок начисления баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Учи-<br>тыва-<br>ется<br>в ПА |
|---------|--------------|---------------------|----------------------------------------------|-----|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1       | 6            | Текущий<br>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<br>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<br>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<br>контроль | Прыжок в длину<br>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<br>контроль | Подготовка и<br>проведение<br>подвижной игры | 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                         |
| 6       | 6            | Текущий<br>контроль | Правила игры и<br>судейства в<br>волейболе   | 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                         |
| 7       | 6            | Текущий<br>контроль | Правила игры и<br>судейства в<br>баскетбол   | 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                         |
| 8       | 6            | Текущий<br>контроль | Правила игры и<br>судейства в<br>футболе     | 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                         |
| 9       | 6            | Бонус               | Соревнования и                               | -   | 0             | Студент представляет копии документов,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | зачет                         |

|    |   |                          |       |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |
|----|---|--------------------------|-------|---|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    |   |                          | ГТО   |   |    | 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 университетского уровня, золотой знак ГТО – 10% , за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО - 5 %, за участие в олимпиаде, бронзовый знак ГТО - 3 %.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |
| 10 | 6 | Промежуточная аттестация | Зачет | - | 15 | <p>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.</p> <p>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.</p> | зачет |

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид промежуточной аттестации | Процедура проведения                                   | Критерии оценивания |
|------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------|
| зачет                        | Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках | В соответствии с    |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                        |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|  | <p>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.</p> | 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: основы физической культуры и здорового образа жизни                                                                             | +    | + | + | + | + |   | + |   | + | +  |
| УК-7        | Умеет: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности                          | +    |   | + | + |   |   |   |   |   | +  |
| УК-7        | Имеет практический опыт: использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной 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:

1. Физическая культура и спорт: методические указания / сост. О.С.Васильева. - Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2020. - 25 с.

#### 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. Избранные лекции по лечебной физической культуре : учебное пособие : в 3 частях / составитель Л. П. Черепкина. — 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.

3. 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.

*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. 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.

3. 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.

## Электронная учебно-методическая документация

Нет

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 (3) | Велотренажер – 1 шт.                                                                                                                             |

|                                 |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 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 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 | 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 | 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 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. |