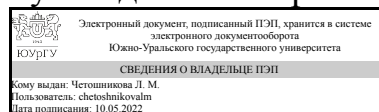


УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



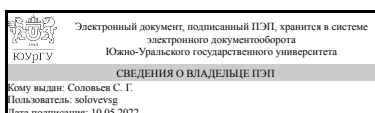
Л. М. Четошникова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.00 Физическая культура
для направления 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
уровень Бакалавриат
форма обучения заочная
кафедра-разработчик Социально-гуманитарные и правовые дисциплины

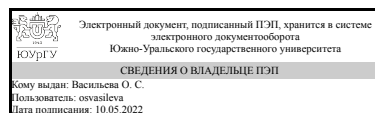
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, утверждённым приказом Минобрнауки от 28.02.2018 № 144

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

физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	здорового организма; практические основы физической культуры Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности 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., 8,25 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>	8	8
Лекции (Л)	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	8	8
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	59,75	59,75
с применением дистанционных образовательных технологий	0	
Подготовка к Тесту по Баскетболу	9	9
Подготовка к опросу по ЛФК	9	9
Подготовка к Тесту по Гимнастике	9	9
Подготовка к Тесту по Легкой Атлетике	9	9
Подготовка к зачету	14,75	14,75
Подготовка к Тесту по Единоборствам	9	9
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	Легкая атлетика	2	0	2	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

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во 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.	2
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-во часов
Подготовка к Тесту по Баскетболу	ЭУМД, осн. лит. 6, 7, 16, 18; доп. лит. 8,9,10,17; метод. пособ. 25.	6	9

Подготовка к опросу по ЛФК	ЭУМД, доп. лит. 1; метод. пособ. 2, 3.	6	9
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 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	14,75
Подготовка к Тесту по Единоборствам	ЭУМД, осн. лит. 19; метод. пособ. 20.	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	зачет

						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 %.	
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 материал. 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 материал. 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	№ КМ						
		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 профессиональной деятельности								++
УК-7	Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности								++

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) *основная литература:*

Не предусмотрена

б) *дополнительная литература:*

Не предусмотрена

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

Не предусмотрены

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

1.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Яшин, В. Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни : учебное пособие / В. Н. Яшин. — 3-е изд., перераб. — Москва : ФЛИНТА, 2011. — 128 с. — ISBN 978-5-9765-1121-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/3758 (дата обращения: 12.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2	Методические пособия для самостоятельной работы студента	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Руководство к самостоятельной работе студентов. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. — 167 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/56688 — Загл. с экрана
3	Методические пособия для самостоятельной работы студента	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2016. — 353 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/85989

4	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Физическая культура : учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. — Новосибирск : СГУПС, 2020. — 114 с. — ISBN 978-5-6043858-3-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/164631 (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: https://e.lanbook.com/book/115679 (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: https://e.lanbook.com/book/149333 (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: https://e.lanbook.com/book/159859 (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: https://e.lanbook.com/book/156775 (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: https://e.lanbook.com/book/154520 (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: https://e.lanbook.com/book/140326 (дата обращения: 12.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
11	Основная литература	Электронно-библиотечная система	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. —

		издательства Лань	ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/136706 (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: https://e.lanbook.com/book/152335 (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. Мартынова, О. В. Косенович. — Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. — 64 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158621 (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: https://e.lanbook.com/book/175357 (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: https://e.lanbook.com/book/155515 (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: https://e.lanbook.com/book/142491 (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: https://e.lanbook.com/book/161329 (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: https://e.lanbook.com/book/93128 (дата обращения: 12.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

			12.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
26	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Батырь, И. Н. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) : учебное пособие / И. Н. Батырь, В. В. Чемов. — Волгоград : ВГАФК, 2017. — 302 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158108 (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 пресса регулируемая – 1 шт. Скамейка для приседания – 1 шт. Скамейка регулируемая – 2 шт. Скамейка Скотта – 1 шт. Станок для разгибания спины – 1 шт. Стойка под грифы – 1 шт. Стойка под диски – 1 шт. Стойка с набором гантелей – 1 шт. Т-образная тяга – 1 шт. Тренажер для мышц груди и задних дельт – 1 шт.
Практические занятия и семинары	204 (3)	Бицепс-машина – 1 шт. Блок для мышц спины (верхняя тяга) – 2 шт. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 2 шт. Блочная рамка – 1 шт. Блочная рамка одинарная – 1 шт. Голень-машина сидя – 1 шт. Голень-машина стоя – 1 шт. Грудь-машина – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Комбинированный станок с разгрузением – 2 шт. Рычажная тяга сидя – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Твистер машина – 1 шт. Тренажер для кистей рук – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-разгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-сгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц брюшного пресса – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Тренажер для ягодичных, приводящих и отводящих мышц бедра стоя – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Трицепс машина (французский жим) – 1 шт.
Практические занятия и семинары	207 (3)	Велотренажер – 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)
--	---------------------------