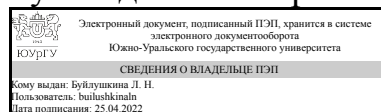


УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления



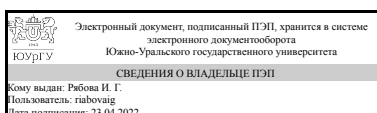
Л. Н. Буйлушкина

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.14.00 Физическая культура и спорт  
для направления 09.03.04 Программная инженерия  
уровень Бакалавриат  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Гуманитарные, естественно-научные и технические дисциплины

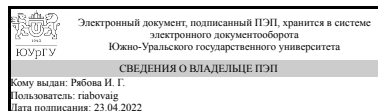
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.04 Программная инженерия, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 920

Зав.кафедрой разработчика,  
к.филос.н., доц.



И. Г. Рябова

Разработчик программы,  
к.филос.н., доц., заведующий  
кафедрой



И. Г. Рябова

## 1. Цели и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Задачи дисциплины: • понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; • знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни • формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль 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; • создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## Краткое содержание дисциплины

1. Легкая атлетика: Ознакомление студентов с содержанием программы по дисциплине «Физическая культура и спорт». Инструктаж по технике безопасности. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств. Сдача нормативов по физической подготовленности. 2. Настольный теннис: Правила игры в настольный теннис. Овладение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки; основные способы передвижений теннисиста; подрезка справа и слева; удары по свече; подачи справа и слева подрезкой и накатом. Учебные игры. Сдача нормативов по технике игры. 3. Лыжная подготовка: Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. 4. Атлетическая подготовка: Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров, эллипсоида и т.д. Сдача нормативов по физической подготовленности.

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

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Знает: организационно-методические основы физической культуры и спорта Умеет: устанавливать приоритеты и планировать на их основе занятия физической культурой в целях повышения физической и умственной работоспособности, адаптации к внешним

	факторам Имеет практический опыт: физического саморазвития на основе занятий адаптивной физической культурой
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: научно- практические основы физической культуры и здорового образа жизни; основы профессионально-прикладной физической культуры в соответствии с выбранной профессиональной деятельностью Умеет: выбирать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; планировать и составлять индивидуальные программы общей и профессионально-прикладной физической подготовки различной целевой направленности на разных возрастных этапах Имеет практический опыт: использования адекватных средств и методов физического воспитания с целью укрепления индивидуального здоровья; физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; ведения самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности, планирования и проведения систематических занятий физической культурой

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	1.О.00 Физическая культура

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 0 з.е., 328 ч., 289,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	72	72	72	72	40
<i>Аудиторные занятия:</i>	288	64	64	64	64	32

Лекции (Л)	16	8	8	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	272	56	56	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа (СРС)	38,75	7,75	7,75	7,75	7,75	7,75
с применением дистанционных образовательных технологий	0					
Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	38,75	7.75	7.75	7.75	7.75	7.75
Консультации и промежуточная аттестация	1,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

## 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	легкая атлетика	84	0	84	0
2	настольный теннис	58	0	58	0
3	лыжная подготовка	32	0	32	0
4	атлетическая подготовка	114	16	98	0

### 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	4	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств Совершенствование технических приемов игры в теннис. Официальные правила игры. Учебные игры. Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.	4
2	4	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств Совершенствование технических приемов игры в теннис. Официальные правила игры. Учебные игры. Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.	4
3	4	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств Совершенствование технических приемов игры в теннис. Официальные правила игры. Учебные игры. Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных	4

		устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.	
4	4	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств Совершенствование технических приемов игры в теннис. Официальные правила игры. Учебные игры. Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.	4

## 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1-3	1	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	6
4-6	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	6
7-9	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	6
10	1	Контрольный норматив по бегу. Развитие физических качеств.	2
11-13	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	6
14-16	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально-беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	6
17-18	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	4
19-21	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	6
22-24	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	6
25-27	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	6
28-30	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально-беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств	6
31-33	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств	6
34-36	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств	6
37-39	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств	6
40-42	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств	6
43-45	2	Овладение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки; основные способы передвижений теннисиста; подрезка справа и слева; удары по свече; подачи справа и слева подрезкой и накатом. Учебные	6

		игры.	
46-47	2	Овладение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки; основные способы передвижений теннисиста; подрезка справа и слева; удары по свече; подачи справа и слева подрезкой и накатом. Учебные игры.	4
48-50	2	Овладение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки; основные способы передвижений теннисиста; подрезка справа и слева; удары по свече; подачи справа и слева подрезкой и накатом. Учебные игры.	6
51-53	2	Овладение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки; основные способы передвижений теннисиста; подрезка справа и слева; удары по свече; подачи справа и слева подрезкой и накатом. Учебные игры.	6
54	2	Овладение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки; основные способы передвижений теннисиста; подрезка справа и слева; удары по свече; подачи справа и слева подрезкой и накатом. Учебные игры.	2
55-57	2	Совершенствование технических приемов игры в теннис. Учебные игры.	6
58	2	Совершенствование технических приемов игры в теннис. Учебные игры.	2
59	2	Контрольные нормативы по ОФП	2
60-62	2	Совершенствование техниких действий в теннисе. Учебные игры.	6
63-65	2	Совершенствование техниких действий в теннисе. Учебные игры.	6
66-68	2	Совершенствование техниких действий в теннисе. Учебные игры.	6
69-71	2	Совершенствование технических приемов игры в теннис. Учебные игры.	6
72-74	3	Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости.	6
75-77	3	Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости.	6
78	3	Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости.	2
79-81	3	Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости.	6
82-84	3	Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости.	6
85-87	3	Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости.	6
88-90	4	Контрольные нормативы по ОФП	6
91-93	4	Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.	6
94-96	4	Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.	6
97-99	4	Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.	6
100-	4	Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с	6



134	использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.
-----	---

### 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
Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	1. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. 2. Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>	3	7,75
Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	1. Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов. [Электронный ресурс] / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2005. — 60 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/4085">http://e.lanbook.com/book/4085</a> 2. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся : учеб. пособие. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2007. — 288 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/9150">http://e.lanbook.com/book/9150</a> . 3. Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a> .	5	7,75
Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	1. Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов. [Электронный ресурс] / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2005. — 60 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/4085">http://e.lanbook.com/book/4085</a> 2. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся : учеб. пособие. [Электронный ресурс] — Электрон. дан.	4	7,75



	— М. : Физическая культура, 2007. — 288 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/9150">http://e.lanbook.com/book/9150</a> . 3. Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a> .		
Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.	1	7,75
Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>	2	7,75

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

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

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Семестр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	1	Промежуточная аттестация	Сдача нормативов	-	15	Сдача контрольного пакета нормативов, состоящего из комплекса упражнений: максимальное количество баллов - 15 баллов.	зачет
2	1	Текущий контроль	Практические занятия	1	65	1. начисление 1 балл за практические занятия; 2. сдача контрольных нормативов по разделам программы 3. премиальные баллы: - 100 % посещение занятий - 5 баллов; - участие в университетских соревнованиях - 5 баллов; - участие в соревнованиях в составе сборных команд филиала ЮУрГУ - 10 баллов; - систематические занятия физической культурой - 5 баллов.	зачет
3	2	Промежуточная аттестация	Сдача нормативов	-	15	Сдача контрольного пакета нормативов, состоящего из комплекса упражнений: максимальное количество баллов - 15 баллов.	зачет
4	2	Текущий	практические	1	65	1. начисление 1 балл за практические	зачет

		контроль	занятия			занятия; 2. сдача контрольных нормативов по разделам программы 3. премиальные баллы: - 100 % посещение занятий - 5 баллов; - участие в университетских соревнованиях - 5 баллов; - участие в соревнованиях в составе сборных команд филиала ЮУрГУ - 10 баллов; - систематические занятия физической культурой - 5 баллов.	
5	3	Промежуточная аттестация	Сдача нормативов	-	15	Сдача контрольного пакета нормативов, состоящего из комплекса упражнений: максимальное количество баллов - 15 баллов.	зачет
6	3	Текущий контроль	практические занятия	1	65	1. начисление 1 балл за практические занятия; 2. сдача контрольных нормативов по разделам программы 3. премиальные баллы: - 100 % посещение занятий - 5 баллов; - участие в университетских соревнованиях - 5 баллов; - участие в соревнованиях в составе сборных команд филиала ЮУрГУ - 10 баллов; - систематические занятия физической культурой - 5 баллов.	зачет
7	4	Промежуточная аттестация	Сдача нормативов	-	15	Сдача контрольного пакета нормативов, состоящего из комплекса упражнений: максимальное количество баллов - 15 баллов.	зачет
8	4	Текущий контроль	практические занятия	1	65	1. начисление 1 балл за практические занятия; 2. сдача контрольных нормативов по разделам программы 3. премиальные баллы: - 100 % посещение занятий - 5 баллов; - участие в университетских соревнованиях - 5 баллов; - участие в соревнованиях в составе сборных команд филиала ЮУрГУ - 10 баллов; - систематические занятия физической культурой - 5 баллов.	зачет
9	5	Промежуточная аттестация	Сдача нормативов	-	15	Сдача контрольного пакета нормативов, состоящего из комплекса упражнений: максимальное количество баллов - 15 баллов.	зачет
10	5	Текущий контроль	практические занятия	1	65	1. начисление 1 балл за практические занятия; 2. сдача контрольных нормативов по разделам программы 3. премиальные баллы: - 100 % посещение занятий - 5 баллов; - участие в университетских соревнованиях - 5 баллов;	зачет



	рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Зачтено: рейтинг обучающегося по дисциплине больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося по дисциплине менее 60 %	
--	---	--

### 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
УК-6	Знает: организационно-методические основы физической культуры и спорта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УК-6	Умеет: устанавливать приоритеты и планировать на их основе занятия физической культурой в целях повышение физической и умственной работоспособности, адаптации к внешним факторам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УК-6	Имеет практический опыт: физического саморазвития на основе занятий адаптивной физической культурой	+	+		+	+	+	+	+	+	+
УК-7	Знает: научно- практические основы физической культуры и здорового образа жизни; основы профессионально-прикладной физической культуры в соответствии с выбранной профессиональной деятельностью	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УК-7	Умеет: выбирать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; планировать и составлять индивидуальные программы общей и профессионально- прикладной физической подготовки различной целевой направленности на разных возрастных этапах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УК-7	Имеет практический опыт: использования адекватных средств и методов физического воспитания с целью укрепления индивидуального здоровья; физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; ведения самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности, планирования и проведения систематических занятий физической культурой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

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. Физическая культура: техника безопасности и профилактика травматизма: учебное пособие / сост.: Н.А. Самоловов, Н.В. Самоловова. – 2 – е изд., доп. – Нижневартовск., 2021. – 75 с.

2. Методические рекомендации для обучающихся очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата по освоению дисциплин «Физическая культура и спорт», «Физическая культура»: / сост. Н. А. Самоловов - Нижневартовск, 2016. – 24 с.

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

1. Методические рекомендации для обучающихся очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата по освоению дисциплин «Физическая культура и спорт», «Физическая культура»: / сост. Н. А. Самоловов - Нижневартовск, 2016. – 24 с.

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Дополнительная литература	Учебно-методические материалы кафедры	1. Физическая культура: техника безопасности и профилактика травматизма: учебное пособие / сост.: Н.А. Самоловов, Н.В. Самоловова. – 2 – е изд., доп. – Нижневартовск., 2021. – 75 с. <a href="https://dspace.susu.ru/xmlui/">https://dspace.susu.ru/xmlui/</a>
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система Znanium.com	3. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Ближевский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов. [Электронный ресурс] / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2005. — 60 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/4085">http://e.lanbook.com/book/4085</a>
4	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся : учеб. пособие. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2007. — 288 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/9150">http://e.lanbook.com/book/9150</a>
5	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	1. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 300 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/6982">http://e.lanbook.com/book/6982</a>
6	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a> <a href="http://e.lanbook.com/book/9150">http://e.lanbook.com/book/9150</a>

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Office(бессрочно)
2. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(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		1. Атлетик жим тренажер для голени в положении сидя 2. Атлетик-тяга тренажер для мышц спины Пулемет 3. Гимнастическая стенка с турником (металлическая) 4. Гриф гнутый 5. Гриф прямой олимпийский 6. Гриф прямой тренировочный 7. Пирамида для гантелей 8. Супержим жим ногами универсальный 9. Тренажер для бицепса (парга) 10. Тренажер для кистей рук 11. Тренажер для отводящих и приводящих мышц бедра МВ 12. Тренажер для сгибателей бедра на свободных весах 13. Тренажер для спины (стоя под углом) ПС48 14. Турник 15. Турник - брусья навесной 16. Тяга универсальная ( на плитках) 17. Степпер Horizon Dynamic 208 18. Велоэргометр Vision E1500 Deluxe 2009 19. Тренажер для мышц спины и пресса с гидравлическим приводом R-1 20. Тренажер Римский стул 21. Эллиптический эргометр брусья навесной 16. Тяга универсальная ( на плитках) 17. Степпер Horizon Dynamic 208 18. Велоэргометр Vision E1500 Deluxe 2009 19. Тренажер для мышц спины и пресса с гидравлическим приводом R-1 20. Тренажер Римский стул 21. Эллиптический эргометр