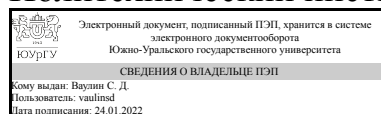


УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Политехнический институт



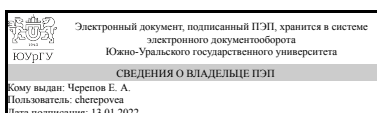
С. Д. Ваулин

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины Б.1.01 Физическая культура  
для направления 15.03.02 Технологические машины и оборудование  
уровень бакалавр тип программы Академический бакалавриат  
профиль подготовки Гидравлические машины, гидроприводы и  
гидропневмоавтоматика  
форма обучения заочная  
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье**

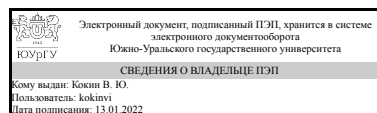
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование, утверждённым приказом Минобрнауки от 20.10.2015 № 1170

Зав.кафедрой разработчика,  
д.пед.н., доц.



Е. А. Черепов

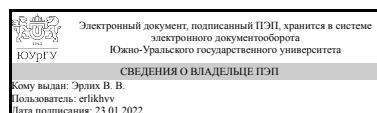
Разработчик программы,  
к.пед.н., доц., доцент



В. Ю. Кокин

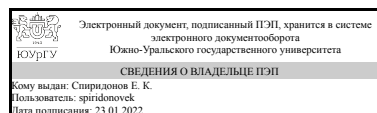
СОГЛАСОВАНО

Директор института  
разработчика  
д.биол.н., доц.



В. В. Эрлих

Зав.выпускающей кафедрой  
Гидравлика и  
гидропневмосистемы  
д.техн.н., проф.



Е. К. Спиридонов

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Целью физического воспитания студентов 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 профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: • понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; • знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; • формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; • овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие 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; • приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

## **Краткое содержание дисциплины**

Учебная дисциплина «Физическая культура» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, изучается на протяжении 6-го семестра и включает в себя следующие обязательные разделы: практический и контрольный. Практический раздел включает в себя следующие обязательные виды физических упражнений (темы): упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики), лыжные гонки, плавание, спортивные игры. Состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности; Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения 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 (ЗУНы)
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать:научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
	Уметь:выбирать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни
	Владеть:средствами и методами физического воспитания с целью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования 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	Б.1.20 Безопасность жизнедеятельности

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 трудоёмкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

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>	64	64
Подготовка к зачёту.	12	12
Домашнее задание. Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Упражнения с отягощениями и на гимнастических снарядах.	10	10
Домашнее задание. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, н/теннис, бадминтон). Двусторонняя или парная игра	8	8

Домашнее задание. Плавание. Комплексное плавание - 400 м.	8	8
Домашнее задание. Лыжные гонки. Прохождение дистанции до 5-ти км. с использованием различных видов лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.	14	14
Домашнее задание. Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Бег в равномерном темпе -3-5 км.	10	10
Домашнее задание. Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). ОРУ, повторный бег на 60-100 м.	2	2
Вид итогового 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	Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики).	2	0	2	0
2	Лыжные гонки	2	0	2	0
3	Плавание	2	0	2	0
4	Методический практикум. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра.	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	Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). О.Р.У, повторный бег 2-3 x 30-60 м., кроссовый бег до 15 минут.	2
2	2	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 3-5 км.	2
3	3	Плавание. Общая координация движений различными стилями плавания. Комплексное плавание до 600 м.	2
4	4	Методический практикум. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра - оценка аэробных возможностей студента (тест К. Купера)	2

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС

Вид работы и содержание задания	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц)	Кол-во часов
Подготовка к зачёту. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров.	ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63; ЭУМД, мет. пос.для студ. 1., с. 152-162; ЭУМД, осн. лит. 2., с. 8-26; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 6-31; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 10-41; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 48-133; ЭУМД, доп. лит. 7, с. 4-52	12
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). О.Р.У, повторный бег на 60-100 м.	ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-63;	2
Плавание. Комплексное плавание - 400 м.	ЭУМД, доп. лит. 4, с. 6-31.	8
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Бег в равномерном темпе 3-5 км.	ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, мет. пос.для студ. 1., с. 152-162	10
Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, н/теннис, бадминтон) ведение, передачи мяча, волана, удары по мячу, волану.	ЭУМД, осн. лит. 3, с. 10-41; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 48-133	8
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики). Упражнения с отягощениями и на гимнастических снарядах.	ЭУМД, доп. лит. 1, с. 25-67; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 5-55; ЭУМД, мет. пос.для студ. 1., с. 152-162	10
Лыжные гонки. Прохождение дистанции до 5-ти км. с использованием различных видов лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.	ЭУМД, осн. лит. 2., с. 8-26	14

## 6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Проектно-исследовательская технология	Самостоятельная работа студента	В процессе личностно-ориентированной самостоятельной работы студент в рамках деятельностного подхода использует различные педагогические методы исследования (антропометрические, функциональные пробы, росто-весовые индексы и др.) для сбора, обобщения, анализа данных о состоянии своего физического развития и функциональной подготовленности для дальнейшего рационального использования своих физических резервов в практических занятиях по физической культуре с целью их	4

		совершенствования. На основе выявленных исходных данных, а также знаний и компетенций студент (под руководством преподавателя) проектирует свою дальнейшую физкультурно-спортивную деятельность по тому или иному направлению.	
Использование Интернет-ресурсов	Самостоятельная работа студента	Преподавателем конкретно каждому студенту даются задания по поиску информации по каждому разделу РПД, как в локальной сети (электронный ЮУрГУ), так и в интернете. Используя эти данные (под руководством преподавателя), студент может организовать свои самостоятельные практические занятия по разным разделам РПД	2
Творческие задания	Практические занятия и семинары	На методико-практических занятиях выполняются творческие задания при организации работы в малых группах (например, методы оценки и коррекции осанки и телосложения).	0,35
Блочно-модульная технология	Самостоятельная работа студента	Ориентирована на различные виды самостоятельной, посильной работы студента. Например, выполнять домашние задания по разделам РПД: раздел 1 - "Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики)", раздел 2 - "Лыжные гонки", раздел 3 - "Плавание" и т. д.	4
Использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода к изучению наук	Практические занятия и семинары	Использование знаний по физике, анатомии, биологии и других наук (понятий «траектория», «инерция», «ускорение» и др.) при изучении практического раздела по темам 1-4. Например, ставится проблема: если бежать кросс в использованием преимущественно анаэробного энергообеспечения организма, то через какое время работу заданной мощности придётся прекратить?	1
Портфолио	Самостоятельная работа студента	Портфолио - это спланированная заранее индивидуальная подборка достижений учащихся. Применительно к обучению физической культуре - портфолио определяется как пакет рабочих материалов, которые представляют тот или иной результат учебной деятельности студента по присвоению определённых ЗУНов и компетенций по физической культуре. В учебном процессе по ФК. в ЮУрГУ таким пакетом является "Паспорт" здоровья студента, куда заносятся все его антропометрические, физические и функциональные показатели за каждый семестр. Эти материалы дают обучаемому и преподавателю возможность по результату	2

		учебной деятельности самостоятельно или совместно анализировать и оценивать объем учебной работы и спектр достижений в области изучения физической культуры, динамику овладения изучаемым предметом в различных аспектах, а также опыт учебной деятельности в данной области.	
Уроки взаимообучения Формы занятий: - организационно- деятельностные - ролевые	Практические занятия и семинары	Каждый студент может выступать в роли преподавателя и проводит вводную часть урока (разминку) при изучении тем с 1 по 4 практического раздела	0,3

## Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Не предусмотрены

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: В учебном процессе используются результаты научных исследований НИЦ ИСТиС по выявлению уровня резервов кардиореспираторной системы студентов.

## 7. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Наименование разделов дисциплины	Контролируемая компетенция ЗУНы	Вид контроля (включая текущий)	№№ заданий
Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности (отдельные виды гимнастики и лёгкой атлетики).	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ). 2. Выполнение контрольных нормативов по ОФП	1,2,3,4
Лыжные гонки	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ).	1,2
Плавание	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ).	1,2
Методический практикум. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра.	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение методико-практических заданий (МПЗ)	1

Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачёт	1,2,3,4
-------------	---	-------	---------

## 7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
1. Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ). 2. Выполнение контрольных нормативов по ОФП	На практическом учебном занятии оценивается физическая, функциональная и техническая подготовленность в упражнениях общей и профессионально-прикладной физической направленности. Три упражнения выполняются студентами в одном учебном занятии. После подготовительной части занятия (разминки) студенты выполняют два упражнения: бег на 100 м - муж. и жен. (стартуют по 2 человека поочередно) и поточным методом подтягивание на перекладине (муж.), поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту (жен.). Пауза отдыха между разными упражнениями составляет 15-20 минут (до полного восстановления). В конце основной части занятия студенты выполняют упражнение на выносливость - бег на 2000 м. (дев.) и 3000 м. (юн.).	Зачтено: Выполнение контрольных нормативов на оценку не ниже 3-х баллов и правильное выполнение технических действий. Не зачтено: Выполнение контрольных нормативов на оценку ниже 3-х баллов и неправильное выполнение технических действий.
Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ).	На учебном занятии студенты преодолевают 3 км. (дев.) и 5 км (юн) по размеченной трассе. Преподаватель, пользуясь секундомером, определяет время прохождения дистанции каждым студентом, но оценивает только двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах.	Зачтено: Сформированность двигательных умений и навыков в передвижении на лыжах Не зачтено: Несформированность двигательных умений и навыков в передвижении на лыжах
Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ).	На учебном занятии студентами сдаётся норматив в плавании на дистанции 50 м. Стартуют по 2-3 человека (в зависимости от кол-ва предоставленных дорожек). По секундомеру преподаватель отслеживает время каждого студента, но в основном оценивает технику движений.	Зачтено: Сформированность двигательных умений и навыков в плавании. Не зачтено: Несформированность двигательных умений и навыков в плавании.
Зачёт	Оценивается на основании результатов текущего контроля и выполнения заданий по всем темам РПД	Зачтено: выполнение всех типовых контрольных вопросов и заданий по темам РПД 1,2,3,4 Не зачтено: невыполнение типовых контрольных вопросов и заданий по темам РПД 1,2,3,4
Выполнение методико-	Преподаватель оценивает уровень	Зачтено: занятие составлено и



практических заданий (МПЗ)	методики составления и проведения занятия	проведено в соответствии с общепринятой методикой Не зачтено: занятие составлено и проведено с нарушением методических основ
----------------------------	---	---

### 7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
1. Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ). 2. Выполнение контрольных нормативов по ОФП	1. Бег на 100 м. - муж. и жен.; 2. Равномерный бег 2000 м. (жен.), 3000 м. (муж); 3. Подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола - муж. (кол-во раз); 4. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. - жен. (кол-во раз). Контрольные нормативы 6-й семестр (лёгкая атлетика, гимнастика-заочка.doc
Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ).	1. Бег на лыжах - муж. - 5 км., жен. - 3 км. 2. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах различными стилями Контрольные нормативы 6-й семестр - лыжи.doc
Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий (ДУТЗ).	1. Проплыть 50 м. (муж. и жен.). 2. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в плавании различными стилями. Контрольные нормативы 6-й семестр - плавание.doc
Зачёт	Все типовые контрольные вопросы и задания по темам РПД 1,2,3,4
Выполнение методико-практических заданий (МПЗ)	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров. Определение аэробных возможностей студента по тесту К. Купера Опр. МПК - 6-й семестр - ОЗО.docx

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 478, [1] с.

#### б) дополнительная литература:

1. Физическая культура студента Учеб. для вузов М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др.; Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2001. - 446, [1] с. ил.

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

Не предусмотрены

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

1. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст] : науч. - метод. пособие /В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров.- М.:Советский спорт, 2010.- 296 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст] : науч. - метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров.- М.:Советский спорт, 2010.- 296 с.

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Дополнительная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры [Текст] Ч. 1 : курс лекций по направлениям 49.03.01 "Физ. культура" и 44.03.01 "Пед. образование" / Е. А. Черепов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2015 URL <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000540009">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000540009</a> Объем 69, [1] с. : ил., граф. + электрон. версия
2	Основная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Стовба, И. Р. Лыжная подготовка для студентов основного отделения [Текст] : учеб. пособие / И. Р. Стовба, Н. В. Столярова, Л. Л. Брехова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2013 URL <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000526500">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000526500</a> я7п П12
3	Основная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Павленко, С. Н. Совершенствование технических приемов волейбола [Текст] : учеб. пособие / С. Н. Павленко, И. Р. Стовба, Н. В. Столярова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Спортивное совершенствование ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2011 URL <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000508908">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000508908</a>
4	Дополнительная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Севостьянов, Д. Ю. Обучение плаванию на занятиях физической культурой [Текст] : учеб. пособие по специальностям "Банк. дело", "Журналистика", "Менеджмент", "Торг. дело", "Упр. персоналом" / Д. Ю. Севостьянов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2014 URL <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000539663">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000539663</a> Объем 40, [2] с. : ил. + электрон. версия
5	Дополнительная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Стовба, И. Р. Развитие физических качеств у студентов [Текст] : учеб. пособие по направлению "Экономика" и др. направлениям / И. Р. Стовба, Н. В. Столярова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2014 URL <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000532917">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000532917</a> Объем 61, [2] с.
6	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебн. пособие/А.В. Родин., Д.В. Губа. - М.: Советский спорт, 2009.- 168 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/4106#book_name">https://e.lanbook.com/book/4106#book_name</a>
7	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная	Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов

	система издательства Лань	высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с. <a href="https://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1">https://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1</a>
--	---------------------------------	---

## 9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)

Перечень используемых информационных справочных систем:

Нет

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Зачет, диф. зачет	305 (ДС)	"Паспорт здоровья"
Практические занятия и семинары	05 (УСК)	Плавательные дорожки, пенопластовые доски. секундомер.
Самостоятельная работа студента		Спортивные залы, плавательный бассейн, легкоатлетический манеж
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Беговые дорожки, рулетка измерительная, гимнастические коврики, перекладина. секундомер
Контроль самостоятельной работы	305 (ДС)	"Паспорт" здоровья
Практические занятия и семинары	101 (ДС)	Лыжный инвентарь, секундомер.