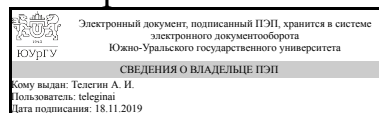


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета  
Филиал г. Миасс  
Электротехнический



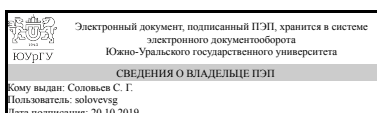
А. И. Телегин

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА к ОП ВО от 26.06.2019 №084-2058

**дисциплины** ЭД.1.01 Физическая культура и спорт  
**для специальности** 24.05.01 Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов  
**уровень** специалист **тип программы** Специалитет  
**специализация** Ракетные транспортные системы  
**форма обучения** очная  
**кафедра-разработчик** Социально-гуманитарные и правовые дисциплины

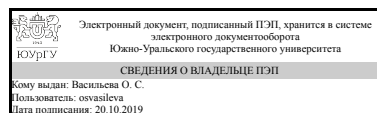
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 24.05.01 Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов, утверждённым приказом Минобрнауки от 01.12.2016 № 1517

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



С. Г. Соловьёв

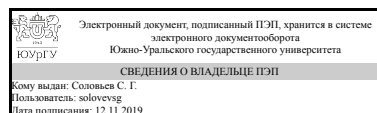
Разработчик программы,  
к.пед.н., доцент



О. С. Васильева

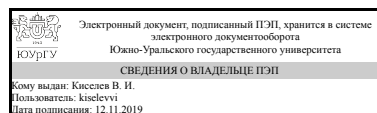
СОГЛАСОВАНО

Декан факультета разработчика  
д.юрид.н., проф.



С. Г. Соловьёв

Зав.выпускающей кафедрой  
Прикладная математика и  
ракетодинамика  
к.техн.н., доц.



В. И. Киселев

Миасс

## 1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины Физическая культура и спорт 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 и спорт» 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, 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 (ЗУНы)
ОК-18 способностью самостоятельно применять	Знать: основы физической культуры и здорового

<p>методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих</p>	<p>образа жизни; простейшие методики самооценки, работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; основы методики самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью; методики индивидуального подхода и применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств; основы методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; методики проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.</p>
	<p>Уметь:выполнить требования практических разделов программы по общефизической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовке; повышать уровень своих функциональных и двигательных способностей; использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающие достижение практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств); самостоятельно, целенаправленно и творчески воспроизводить основные методы и способы формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта; применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, состоянием здоровья и физического развития, владеть методами оценки и коррекции осанки и телосложения, методами самоконтроля специальной физической и спортивной подготовленности; составлять индивидуальные программы по физическому самовоспитанию и проводить простейшие самостоятельные занятия физическими упражнениями с гигиенической, оздоровительной, рекреационной, восстановительной и тренировочной направленностью.</p>
	<p>Владеть:системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, с целью развития и совершенствования психофизических способностей и качеств для приобретения личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности, повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения личных жизненных и профессиональных целей.</p>

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин,	Перечень последующих дисциплин,
------------------------------------	---------------------------------

видов работ учебного плана	видов работ
Нет	Б.1.01 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., 324 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	324	72	72	72	72	36
<i>Аудиторные занятия:</i>	324	72	72	72	72	36
Лекции (Л)	0	0	0	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	324	72	72	72	72	36
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	0	0	0	0	0	0
Вид итогового 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	Лёгкая атлетика	82	0	82	0
2	Подвижные игры	54	0	54	0
3	Спортивные игры	62	0	62	0
4	Гимнастика	34	0	34	0
5	Фитнес	38	0	38	0
6	ЛФК	18	0	18	0
7	Контрольный раздел	36	0	36	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. Характеристика и содержание дисциплины "Легкая атлетика". Общая физическая подготовка	2

2-3	1	Лёгкая атлетика, Общая физическая подготовка	4
4-5	1	Лёгкая атлетика. Общая физическая и специальная подготовка	4
6-7	1	Лёгкая атлетика. Спортивная и оздоровительная ходьба. Гигиена спортсмена и закаливание.	4
8-9	1	Лёгкая атлетика. Основы техники легкоатлетических прыжков, техника безопасности	4
10-11	1	Лёгкая атлетика. Основы техники легкоатлетических метаний. Метание малого меча	4
12-13	1	Лёгкая атлетика. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Бег на короткие дистанции.	4
14-15	1	Лёгкая атлетика. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Кроссовая подготовка. Бег на выносливость	4
16-17	1	Лёгкая атлетика. Виды лёгкой атлетики. Способности в лёгкой атлетике. Способы развития двигательных умений и навыков в легкоатлетических упражнениях.	4
18-19	1	Лёгкая атлетика. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега.	4
20-21	1	Лёгкая атлетика. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег с препятствием. Прыжки в длину и в высоту.	4
22-23	1	Лёгкая атлетика. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Основы техники метаний. Метание мяча, гранаты	4
24-25	1	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	4
26-27	1	Лёгкая атлетика. Контрольные упражнения. Бег 60м,100м, челночный бег 3*10м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине.	4
28-29	1	Лёгкая атлетика. Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц рук и ног.	4
30-31	1	Лёгкая атлетика. Закрепление основ физической подготовки	4
32-33	1	Лёгкая атлетика. Закрепление обще физической и специальной подготовки.	4
34-35	1	Лёгкая атлетика. Закрепление основ двигательных действий в прыжковых видах	4
36-37	1	Лёгкая атлетика. Закрепление основ двигательных действий в метаниях снарядов	4
38	1	Лёгкая атлетика. Оздоровительный бег и бег по пересеченной местности.	2
39	1	Лёгкая атлетика. Прыжковые виды, основы и профилактика травматизма.	2
40	1	Лёгкая атлетика. Программы оздоровительной направленности	2
41	1	Лёгкая атлетика. Соревновательный момент.	2
42	2	Подвижные игры. Знакомство с подвижными играми, разнообразие, виды. Народные игры своей местности. Игры Народов разных национальностей.	2
43-44	2	Подвижные игры. Игры способствующие объединению, укреплению и развитию коммуникационных способностей студентов.	4
45-46	2	Подвижные игры. Знакомство с правилами игры в лапту. Пробные игры в лапту. Техника безопасности при игре.	4
47-48	2	Подвижные игры. Игра в лапту. Развитие скоростных и координационных способностей.	4
49-50	2	Подвижные игры. Закрепление знаний игры в лапту	4
51-52	2	Подвижные игры. Развитие тактических и технических способностей через подвижные игры. Развитие координационных способностей через подвижные игры.	4
53-54	2	Подвижные игры. Развитие скоростных способностей через подвижные игры. Развитие силовых способностей через подвижные игры.	4

55-56	2	Подвижные игры. Развитие выносливости через подвижные игры. Развитие обще физической подготовленности через подвижные игры. Развитие специальной физической подготовленности через подвижные игры.	4
57-58	2	Подвижные игры. Развитие способностей командообразования, взаимодействия и взаимопомощи через подвижные игры. Соревнования с элементами спринтерского бега. Соревнования с элементами прыжков в высоту и длину.	4
59-60	2	Подвижные игры. Развитие скоростных способностей через комбинированные эстафеты. Развитие координационных способностей через комбинированные эстафеты. Комбинированные эстафеты как способ развития общей и специальной физической подготовленности.	4
61	2	Подвижные игры. Комбинированные эстафеты как способ развития общей и специальной физической подготовленности.	2
62-63	2	Подвижные игры. Эстафеты проводимые на беговой дорожке, эстафеты с препятствиями	4
64-65	2	Подвижные игры. Игры на развитие силовых способностей с помощью метания снарядов.	4
66	2	Подвижные игры. Игры Квесты с заданиями из различных видов спорта	2
67	2	Подвижные игры. Игры способствующие долголетию, игры в разных возрастных группах.	2
68	2	Подвижные игры. Психологическая разгрузка во время игры. Виды игр.	2
69	3	Спортивные игры. Волейбол. Содержание игры волейбол и ее характеристика как средства физического воспитания. Возникновение и развитие волейбола. ОФП	2
70	3	Спортивные игры. Волейбол. Классификация техники игры в волейболе. Техническая подготовка волейболистов Развитие основных качеств волейболистов.	2
71	3	Спортивные игры. Волейбол. Техническая подготовка волейболистов. Развитие основных качеств волейболистов. ОФП и СФП	2
72	3	Спортивные игры. Волейбол. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2
73	3	Спортивные игры. Волейбол. Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	2
74-75	3	Спортивные игры. Волейбол. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	4
76-77	3	Спортивные игры. Волейбол. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	4
78	3	Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	2
79	3	Спортивные игры. Волейбол. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Развитие скоростно-силовой выносливости.	2
80-81	3	Спортивные игры. Волейбол. Прием снизу двумя руками.	4
82-83	3	Спортивные игры. Волейбол. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх	4
84-85	3	Спортивные игры. Волейбол. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	4
86	3	Спортивные игры. Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий,	2

		прыгучести.	
87	3	Спортивные игры. Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2
88	3	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2
89	3	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	2
90-91	3	Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	4
92-93	3	Спортивные игры. Волейбол. Закрепление техники. Верхние и нижние передачи. Блок при ударе. Нападающий удар. Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	4
94-95	3	Спортивные игры. Волейбол. Поддача. Техники приема мяча. Игра. Групповые действия: взаимодействие игроков.	4
96	3	Спортивные игры. Футбол. Мини футбол. Правила. Техника безопасности. Терминология футбола. Стойки и перемещения футболиста. ОФП и СФП	2
97	3	Спортивные игры. Футбол. Мини футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по воротам. Игра вратаря.	2
98	3	Спортивные игры. Футбол. Мини футбол. Комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	2
99	3	Спортивные игры. Гандбол. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с гандболом. Правила игры. Изучение и анализ техники и тактики игры. Гандбол. Технические и тактические азы. Игра на практике.	2
100-101	4	Гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Правила. Техника безопасности. Координация движения и способы ее развития. Гибкость и способы ее развития. Виды упражнений на гибкость.	4
102-103	4	Гимнастика. Снаряды для гимнастики. Техника выполнения упражнений с некоторыми из снарядов. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике. Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах). Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Воспроизведение заданной игровой позы.	4
104-105	4	Гимнастика. Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д. Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам. Упражнения на формирование осанки. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.	4
106-107	4	Гимнастика. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. Упоры (присев, лежа, согнувшись). Седы (на пятках, углом). Наклоны туловища, выпады в стороны и вперед. Полушпагат, шпагат. Развитие подвижности в плечевых суставах.	4
108-	4	Гимнастика. Развитие подвижности в плечевых суставах. Развитие гибкости	4

109		позвоночника. Развитие подвижности в тазобедренных суставах. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости. Развитие гибкости позвоночника. Тестовые упражнения по оценке гибкости.	
110-111	4	Гимнастика. Упражнения на равновесие. Упражнения на координацию движения. Упражнения на проверку осанки. Ходьба с заданной осанкой. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.	4
112-113	4	Гимнастика. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. Вращательные упражнения. Группировка. Стойка на лопатках («Березка»). Страховка. Упражнения гимнастики направленные на развития координационных способностей (ловкости). Изучение упражнений направленных на развитие силовых способностей. Изучение упражнений направленных на развитие скоростных способностей.	4
114-115	4	Гимнастика. Изучение упражнений направленных на развитие скоростных способностей. Изучение упражнений направленных на развитие выносливости. Игры с вариантами гимнастических упражнений для развития физических способностей.	4
116	4	Гимнастика. Оздоровительная направленность гимнастики. Элементы акробатики. Развитие ловкости. Игры. Гимнастические силовые упражнения. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	2
117-118	5	Фитнес. Пилатес. Концентрация. Дыхание. Контроль. Центрирование. Плавность движений. Точность. Воображение. Интуиция. Координация. Фитнес. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания. Основы обучения оздоровительным видам аэробики. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг.	4
119-120	5	Фитнес. Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес. Принципы и методики построения оздоровительных программ. Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом. Базовый уровень фитнес программ.	4
121-122	5	Фитнес. Силовой фитнес. Исходные положения, принятые в силовом фитнесе. Комплексные упражнения.	4
123-124	5	Фитнес. Силовой фитнес. Калланетик. Рекомендации. Противопоказания. Особенности. Формат урока. Техника безопасности. Примерный комплекс упражнений для силового анаэробного занятия.	4
125-126	5	Фитнес. Интервальная и круговая тренировка. Работа с утяжелителями, их виды. Работа с тренажерами, контроль веса. Упражнения на разные группы мышц.	4
127-128	5	Фитнес. Упражнения для ног, ягодиц. Упражнения с собственным весом и с отягощением. Гантели.	4
129	5	Фитнес. Статические и динамические упражнения. Упражнения со штангой.	2
130	5	Фитнес. Силовой фитнес. Упражнения силовой направленности. Упражнения на пресс, спину.	2
131	5	Фитнес. Силовой фитнес. Использование круговой тренировки в занятиях .	2
132	5	Фитнес. Многообразие упражнений на развитие верхнего плечевого пояса. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	2
133	5	Фитнес. Сочетание видов фитнеса.	2
134	5	Фитнес. Сочетание фитнеса, легкой атлетики и спортивных игр. Объединение элементов.	2
135	5	Фитнес. Элементы игры, силовые упражнения без снаряда. Используем свой вес.	2
136-	6	ЛФК. Виды занятий по лечебной физической культуре, по показаниям и	4



137		требованиям.	
138-139	6	ЛФК. Циклические упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей выносливости.	4
140-141	6	ЛФК. Циклические упражнения смешанной аэробно- анаэробной направленности, развивающие общую и специальную (скоростную) выносливость.	4
142-143	6	ЛФК. Ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость.	4
144	6	ЛФК. Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Методы оценки воздействия физических нагрузок и эффективности реабилитации. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	2
145-146	7	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в легкоатлетических упражнениях.	4
147-148	7	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в гимнастических упражнениях.	4
149-150	7	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в подвижных играх.	4
151-152	7	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в спортивных играх.	4
153-154	7	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в фитнесе.	4
155-156	7	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в занятиях по ЛФК.	4
157-158	7	Определение уровня сформированности знаний в области технико-тактических действий по видам спорта	4
159-160	7	Определение уровня сформированности знаний по технике безопасности в отдельных видах.	4
161-162	7	Определение уровня знаний в области применения физических упражнений и действий к ситуационным задачам	4

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Не предусмотрена

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

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Использование методов, основанных на изучении практики (case studies)	Практические занятия и семинары	Метод анализа конкретных ситуаций развивает способность к анализу жизненных и производственных задач. Сталкиваясь с конкретной ситуацией, обучаемый должен определить: есть ли в ней проблема, в чем она состоит, определить свое отношение к ситуации. В учебном процессе по физической	8

		культуре чаще проявляется в спортивных и подвижных играх (раздел 3-4), когда необходимо проанализировать свои действия в командной игре	
Использование проблемноориентированного междисциплинарного подхода к изучению наук	Практические занятия и семинары	Использование знаний по физиологии, анатомии, биологии и других наук (понятий «траектория», «инерция», «ускорение» и др.) при изучении практического раздела по разделам (1-6) «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Подвижные игры», «ЛФК», «Фитнес»	8
Использование проектноорганизованных технологий обучения работе в команде над комплексным решением практических задач	Практические занятия и семинары	Метод игрового проектирования значительно активизирует изучение учебных дисциплин, делает его более результативным вследствие развития навыков проектно-конструкторской деятельности обучаемого. В подвижных и спортивных играх (раздел 3-4) проявляется в тактических и позиционных командных действиях с целью успешного противостояния командным действиям соперника.	8
Применение активных методов обучения, "контекстного" и "на основе опыта"	Практические занятия и семинары	Проводится, руководствуясь принципами индивидуализации, гибкости, элективности, развития сотрудничества. Физическая нагрузка на практических занятиях индивидуализирована для каждого студента по темам 1-6 (зависит от степени подготовленности, физического развития и уровня здоровья). Субъект субъектные отношения в образовательном процессе по физической культуре способствуют развитию сотрудничества и заинтересованность в результатах обучения. Принцип контекстности требует подчинения содержания обучения содержанию и условиям реализации будущей профессиональной деятельности, в результате чего обучение приобретает контекстный характер, способствуя ускорению последующей профессиональной адаптации. В результате обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» с использованием активных методов студент не только достигает должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но и владеет средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.	8

Здоровьесберегающие технологии	Практические занятия и семинары	<p>Преподаватель физической культуры – профессия особенная. Избран её, педагог становится в ответе за здоровье учащихся, их физическое, психическое, нравственное и социальное развитие. Поэтому важное место в профессиональной деятельности отводится здоровьесберегающим технологиям, цель которых, обеспечить студенту возможность сохранения здоровья за период обучения в университете, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.</p> <p>Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Педагогическая технология здоровьесбережения в педагогической деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров; их учёт в учебно-воспитательной работе; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе. Одним из главных направлений здоровьесбережения считаем создание здорового психологического климата на занятиях. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса.</p> <p>Контрольные испытания, задания, тестирование дают исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых – учащийся должен в каждый очередной период времени продвигаться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Во время занятия чередуем различные виды учебной деятельности; используем методы, способствующие активизации инициативы и творческого</p>	8
--------------------------------	---------------------------------	--	---

		<p>самовыражения учеников. Большое значение имеет и эмоциональный климат на занятии: «хороший смех дарит здоровье», эмоциональная мотивация в начале занятия, создание ситуации успеха. И, конечно же, при выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол учащихся, состояние здоровья, уровень их развития и подготовленности. На занятиях обеспечиваем необходимые условия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (освещение, характеристика воздуха, температурный режим). Занятия проводятся по возможности на свежем воздухе.</p>	
<p>Технология игры или игровая технология</p>	<p>Практические занятия и семинары</p>	<p>Практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычное занятие интересным и увлекательным. Игровая деятельность на занятиях физической культуры занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу человека, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Игровая деятельность на занятиях дает возможность повысить у студентов интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная,</p>	<p>8</p>

		<p>развлекательная, релаксационная. Ускорение темпа современной жизни ставит задачу более активно использовать игру. Сейчас очевидно, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Особое внимание следует уделять подвижным играм, направленные на совершенствование игровых умений и технико-тактических взаимодействий, необходимых при дальнейшем изучении и овладении спортивными играми. И, конечно, подвижные игры, это прекрасная база по развитию двигательных способностей и умений. В разделе программы «Легкая атлетика» используются подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, способностей ориентирования в пространстве и т.п. В разделе программы «Спортивные игры» - игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных игр. В разделе «Гимнастика» - подвижные игры с элементами единоборств. В силу особенностей детей не всякую игру можно использовать, необходимо учитывать уровень трудности игры и сложность ее во взаимодействии игроков. Игра будет интересна, если доступна и понятна. Для этого можно использовать различные варианты одной игры, которые предусматривают сохранение ее правил и умений студентов с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Для того, чтобы игра приносила пользу, необходимо продумывать ее до мелочей. Строго соблюдать правила игры, технику безопасности, как для играющих, так и для наблюдающих за игрой. Игры с дидактической направленностью учат студентов объединять движения и полученные на занятиях и в повседневной жизни знания, факты, систематизируя их в единое целостное представление об окружающей действительности.</p>	
Технология уровневой дифференциации	Практические занятия и семинары	С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на занятиях физкультуры можно	8

		<p>укрепить здоровье и развивать двигательную активность студентов. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха. Данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям: - задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету; - учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности обучаемого; - распределение на группы с учетом состояния здоровья; - для студентов, освобожденных от занятий по состоянию здоровья, разработаны и утверждены темы рефератов, либо они привлекаются к судейству, оценке работы одногруппников на занятии; - привлечение студентов на дополнительные занятия различными видами спорта и внутривузовские соревнования; - участие студентов в соревнованиях различных уровней.</p> <p>Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах. По характерным индивидуально-психологическим особенностям, составляющим основу формирования гомогенных групп, различают дифференциацию: - по возрастному составу; - по полу (мужские, женские, смешанные, команды, университеты); - по области интересов (гуманитарные, физико-математические, биолого-химические и другие группы, направления, отделения); - по уровню умственного развития (уровню достижений); - по личностно-психологическим типам (типу мышления, характера, темперамента и др.); - по уровню здоровья (физкультурные группы, группы ослабленного зрения, слуха,</p>	
--	--	---	--

		больничные). Если каждому студенту отводить время, соответствующее его личным способностям и возможностям, то можно обеспечить гарантированное усвоение базисного ядра программы.	
Технология личностно-ориентированного обучения	Практические занятия и семинары	Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств посредством учебных предметов. Современное занятие физической культуры и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса личностно-ориентированного обучения. В начале учебного года выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт). Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры.	8

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

Не предусмотрены

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: нет

### 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
Все разделы	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать	зачёт	Для успешной сдачи зачета по предмету "Физическая культура и спорт" каждый студент очного отделения должен выполнить основные требования. Основные требования к зачету по учебной программе физической культуры и спорт приведены в файле.

	обучению и развитию окружающих		
Все разделы	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	выполнение письменной работы реферативной направленности	Перечень заданий в файле "Темы рефератов"
Все разделы	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	Собеседование по технике безопасности	Вопросы из трех ведущих разделов по технике безопасности приведены в файле "Основные вопросы по технике безопасности на занятиях физической культурой"
Все разделы	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	Решение ситуационных задач (последовательность действий, принимаемые решения, теоретический и методический анализ)	Перечень ситуационных задач к каждому из разделов
Все разделы	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего	Выполнение контрольных нормативов (текущий контроль)	Выполнение нормативов и требований предъявляемых к студентам на занятиях



	здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих		
Лёгкая атлетика	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	тесты	Тесты по физической культуре для раздела легкая атлетика приведены в файле "Тесты по физической культуре"
Гимнастика	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	тесты	Тесты по физической культуре для раздела гимнастика приведены в файле "Тесты по физической культуре"
Фитнес	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	тесты	Тесты по физической культуре для раздела фитнес приведены в файле "Тесты по физической культуре"
Все разделы	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том	Бонусное задание	Утвержденный перечень мероприятий

	<p>числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих</p>		
--	---	--	--

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

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
тесты	<p>Тестирование осуществляется на последнем занятии изучаемого раздела. Тест состоит из пяти заданий, позволяющих оценить физические способности, умения и сформированность компетенций. На выполнение отводится 0,5 часа. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполнение тестового задания соответствует 2 баллам. Частичное выполнение 1 балл. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10. Весовой коэффициент мероприятия – 1.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 %</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>
Выполнение контрольных нормативов (текущий контроль)	<p>Выполнение контрольных нормативов осуществляется в течение изучения одного раздела шесть раз, на последнем занятии подводятся итоги. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Правильное выполнение задания (упражнения) оценивается в 3 балла. Частично правильное соответствует 1 баллу. Неправильное соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 18. Весовой коэффициент мероприятия – 1.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 %.</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>
Решение ситуационных задач (последовательность действий, принимаемые решения, теоретический и методический анализ)	<p>Решение задач осуществляется на последнем занятии изучаемого раздела. На решение 2 задач отводится 0,25 часа. Каждому студенту дается по 2 задачи. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 %</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за</p>

	<p>деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Правильное решение задачи соответствует 3 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6. Весовой коэффициент мероприятия – 1.</p>	<p>мероприятие менее 60 %</p>
<p>Собеседование по технике безопасности</p>	<p>Собеседование осуществляется на втором семинарском занятии, посвященном данной теме. Студенту задаются 3 вопроса из списка контрольных вопросов. Время, отведенное на опрос -10 минут При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 2 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6. Весовой коэффициент мероприятия – 1.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 %.</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>
<p>выполнение письменной работы реферативной направленности</p>	<p>С каждым студентом проводится собеседование по заранее выполненной письменной работе. Работа содержит 3 практических вопроса. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Правильное решение задачи соответствует 3 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 9. Весовой коэффициент мероприятия – 1.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 %.</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>
<p>Бонусное задание</p>	<p>Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях по темам дисциплины, факт получение знака ГТО. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05 .2019 г. № 179). Максимально возможная величина бонус-рейтинга +20 %</p>	<p>Зачтено: +20 % за призовые места в соревнованиях международного уровня +15 % за участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня +10 % за участие в соревнованиях российского уровня и призовые места в соревнованиях городского и университетского</p>

		уровня, золотой знак ГТО +5 % за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО +1 % за участие в олимпиаде, бронзовый знак ГТО  Не зачтено: -
зачёт	<p>Выполнение основных требований к зачету ( прохождение медосмотра в установленные сроки; посещение не менее 90% учебных занятий; выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку или тестов по разделам учебной программы всего 10) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводятся итоги и возможна до сдачи недостающих тестов.</p> <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179).</p> <p>Выполнение всех требований оценивается в 25 баллов, выполнение требований по посещению занятий на 90 % в 10 баллов. Выполнение требований по сдаче всех нормативов и тестов в 10 баллов (за каждый выполненный тест, норматив, упражнение 1 балл). За своевременно предоставленные документы медицинского осмотра 5 баллов. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 25. Весовой коэффициент мероприятия – 1.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 %</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>

### 7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
тесты	Тесты по Физической культуре.pdf
Выполнение контрольных нормативов (текущий контроль)	
Решение ситуационных задач (последовательность действий, принимаемые решения, теоретический и методический анализ)	
Собеседование по технике безопасности	Основные вопросы по технике безопасности на учебных занятиях.pdf
выполнение письменной работы реферативной направленности	Темы Рефератов по семестрам.pdf
Бонусное задание	

зачёт	Основные требования к зачету по учебной программе физической культура и спорт.pdf
-------	---

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие для вузов / Ю.И.Евсеев.- 4-е изд.- Ростов-на-Дону:Феникс, 2008.- 378 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов.- 6-е изд., стер.- М.: Академия, 2008.-480 с.
3. Физическая культура : учебно-методический комплекс дисциплины / Сост. В. Л. Ившин. - Миасс : ЭТФ ЮУрГУ, 2004. - 28 с.

#### б) дополнительная литература:

1. Физическая культура: учебник и практикум для академ. бакалавриата /А.Б.Муллер и др.- М.:Юрайт, 2016.- 424 с
2. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для академ. бакалавриата / И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов.- М.:Юрайт, 2015.- 493 с.

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

1. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура [Электронный ресурс] / Юж.-Урал. гос. ун-т. – Электрон. дан. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2012 – . – Режим доступа: <http://vestnik.susu.ru/edu>
2. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс] : науч.-метод. журн. / Воронеж. гос. пед. ун-т. – Воронеж : Изд-во ВГПУ, 2010 – . – Режим доступа: [http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10\\_id=2337](http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337). – Загл. с экрана

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

1. Физическая культура : учебно-методический комплекс дисциплины / Сост. В. Л. Ившин. - Миасс : ЭТФ ЮУрГУ, 2004. - 28 с.

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

2. Физическая культура : учебно-методический комплекс дисциплины / Сост. В. Л. Ившин. - Миасс : ЭТФ ЮУрГУ, 2004. - 28 с.

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование разработки	Наименование ресурса в электронной форме	Доступность (сеть Интернет / локальная сеть; авторизованный / свободный доступ)

1	Основная литература	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. - Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ, 2015 + электрон. текстовые дан.	Электронный каталог ЮУрГУ	Интернет / Свободный
2	Основная литература	Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 280 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/10846">http://e.lanbook.com/book/10846</a>	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
3	Основная литература	Естественно-научные основы физической культуры и спорта. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 456 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/51921">http://e.lanbook.com/book/51921</a> — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
4	Дополнительная литература	Корольков, В. В. Правовые основы физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие [Электрон. текстовые дан.] / В. В. Корольков. - Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2012	Электронный каталог ЮУрГУ	Интернет / Свободный
5	Дополнительная литература	Яшин, В.Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2011. — 128 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/3758">http://e.lanbook.com/book/3758</a>	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
6	Методические пособия для преподавателя	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: <a href="http://e.lanbook.com/book/85989">http://e.lanbook.com/book/85989</a>	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный

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

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(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
Практические занятия и семинары	116 (3)	Ворота с сеткой передвижные металлические (футбол) Стойки мобильные (баскетбол) – 2 шт. Стойки передвижные без крепления к полу (волейбол) – 2 шт. Табло универсальное (баскетбол, футбол, волейбол) Сетка разделительная (волейбол)
Практические занятия и семинары	124 (3)	Гак машина – 1 шт. Гантельный ряд 12-50 кг – 1 шт. Голень сидя – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Диски обрезиненные – 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.