

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.ДВ.09.04  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Силовой шейпинг.**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки  
08.03.01 Строительство

направленность (профиль)  
Теплогазоснабжение и вентиляция

Форма обучения: очная  
Год набора: 2018  
Общая трудоемкость: 0 ЗЕТ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр                                      | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | Итого |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Форма контроля                               | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |       |
| Вид занятий                                  |       |       |       |       |       |       |       |
| Лекции                                       |       |       |       |       |       |       |       |
| Лабораторные                                 |       |       |       |       |       |       |       |
| Практические                                 | 32    | 32    | 32    | 32    | 32    | 32    | 192   |
| Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР |       |       |       |       |       |       |       |
| Промежуточная аттестация                     | 0,25  | 0,25  | 0,25  | 0,25  | 0,25  | 0,25  | 1,5   |
| Контактная работа                            | 32,25 | 32,25 | 32,25 | 32,25 | 32,25 | 32,25 | 193,5 |
| Самостоятельная работа                       | 3,75  | 3,75  | 31,75 | 31,75 | 31,75 | 31,75 | 134,5 |
| Контроль                                     |       |       |       |       |       |       |       |
| Итого  | 36    | 36    | 64    | 64    | 64    | 64    | 328   |

Рабочую программу составил(и):

Доцент кафедры «Физическое воспитание», доцент, канд.пед.наук Популо Г.М.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки

08.03.01 Строительство

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2022 г.**

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

Теплогазоснабжение, вентиляция, водоснабжение и водоотведение

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*(подпись)*

М.Н. Кучеренко

*(И.О. Фамилия)*

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры

«Физическое воспитание»

(протокол заседания № \_1\_ от «31» августа 2017 г.).

## Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Силовой шейпинг.

### 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Безопасность жизнедеятельности».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Физическая культура и спорт».

### 3. Планируемые результаты обучения

| Формируемые и контролируемые компетенции<br>(код и наименование)   | Индикаторы достижения компетенций<br>(код и наименование)   | Планируемые результаты обучения  |
|--|---|--|
| УК-7<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека<br>УК-7.2. Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья особенностей организма<br>УК-7.4. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности | Знать:<br>- основы здорового образа жизни студента; роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры.   |
|  |   | Уметь:<br>- применять на практике методики развития физической подготовленности у занимающихся;<br>- решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия;<br>- работать в коллективе и толерантно воспринимать социальные и культурные различия.<br>-проводить самооценку работоспособности и утомления<br>-составлять простейшие программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной |

| Формируемые и контролируемые компетенции<br>(код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций<br>(код и наименование) | Планируемые результаты обучения  |
|--|---|--|
|  |   | <p>направленностью;<br/>-определять методами самоконтроля состояние здоровья и физического развития.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками оптимизации работоспособности, профилактики нервно–эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности труда;</li> <li>- нормами здорового образа жизни, проявлять когнитивные, эмоциональные и волевые особенности психологии личности;</li> <li>- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;</li> <li>- экономичными способами передвижения в беге, ходьбе на лыжах, в плавании; навыками применения педагогических методов в своей деятельности для повышения уровня здоровья;</li> <li>- методикой работы с литературой для поиска информации об отдельных определениях, понятиях и терминах, объяснения их применения в практических ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью.</li> </ul> |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

| Модуль<br>(раздел)                            | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)   | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства) |
|---|--------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|--|
| Модуль 1<br>Общая<br>физическая<br>подготовка | Пр                       | Организационно-методическое занятие. Правила техники безопасности на занятиях шейпингом; профилактика травм; одежда и обувь; внешние признаки переутомления, контроль ЧСС. | 1       | 2         | 5     | —              | Сформированная<br>ведомость<br>по технике<br>безопасности              |
|   | Пр                       | Легкая атлетика. ОРУ. Кроссовая подготовка. Специально-беговые упражнения. ОФП и СФП.  | 1       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|   | Пр                       | Сдача норматива на развитие скоростных качеств: 100 м  | 1       | 2         | 10    | —              | Норматив «Бег 100<br>метров»   |
|   | Пр                       | Сдача норматива на развитие выносливости: 2000 м   | 1       | 2         | 10    | —              | Норматив «Бег<br>2000/3000 метров»                                     |
|   | Пр                       | Методико-практическое занятие. Самоконтроль на занятиях. Способы измерения пульса. Комплекс упражнений на развитие гибкости.   | 1       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|   | Пр                       | Музыкальная разминка с использованием базовых шагов по аэробике. Партерная гимнастика. Разучивание упражнений на развитие силы мышц брюшного пресса, спины. Релаксация.    | 1       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|   | Пр                       | Аэробная разминка. Ознакомление с техникой упражнений на силу мышц верхнего плечевого пояса и ног из положения стоя. Упражнения на развитие                                | 1       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |

| Модуль<br>(раздел) | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)  | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства) |
|--------------------|--------------------------|---|---------|-----------|-------|----------------|--|
|                    |                          | гибкости.   |         |           |       |                |  |
|                    | Пр                       | Аэробная разминка. Ознакомление с техникой упражнений на силу мышц спины, ягодиц из положения стоя. Упражнения на развитие гибкости.                                    | 1       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Аэробная разминка. Ознакомление с техникой упражнений на косые мышцы живота, мышцы верхнего плечевого пояса в партере. Дыхательная гимнастика.                          | 1       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Аэробная разминка. Совершенствование комплекса из базовых шагов. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие силы мышц спины, бедра, ягодиц. Стретчинг. | 1       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Сдача норматива на гибкость.  | 1       | 2         | 10    | —              | Норматив «Наклон вперед из положения стоя»                             |
|                    | Пр                       | Аэробная разминка. Совершенствование комплекса из базовых шагов. Партерная гимнастика на все группы мышц методом круговой тренировки.                                   | 1       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Аэробная разминка. Совершенствование комплекса из базовых шагов. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса. Упражнения на развитие гибкости, релаксация.         | 1       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Аэробная разминки. Совершенствование комплекса из базовых шагов. Упражнения   | 1       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |

| Модуль<br>(раздел)                            | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)   | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства)   |
|---|--------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|--|
|   |                          | на развитие силы мышц спины, бедер, ягодиц. Упражнения на развитие гибкости.   |         |           |       |                |  |
|   | Пр                       | Аэробная разминка. Совершенствование комплекса из базовых и модифицированных шагов. Изолированная работа с гантелями при выполнении упражнений на развитие силы мышц рук, спины. Сдача зачетных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре. | 1       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Пр                       | Сдача норматива на силу.   | 1       | 2         | 10    | —              | Норматив<br>«Сгибание/разгибание<br>рук в упоре лежа»<br>(дев) и<br>«Подтягивание на<br>высокой<br>перекладине» (юн) |
|   | Ср                       | Подготовка к зачету  | 1       | 3,75      | —     | —              | Вопросы к зачету   |
|   | ПА                       | Сдача зачета   | 1       | 0,25      | —     | —              | —  |
| Модуль 2<br>Общая<br>физическая<br>подготовка | Пр                       | Организационно-методическое занятие. Ознакомление с требованиями на 2–ой семестр. Правила поведения и техника безопасности на занятиях во 2-ом семестре.   | 2       | 2         | 5     | —              | Сформированная<br>ведомость<br>по технике<br>безопасности  |
|   | Пр                       | Аэробная разминка. Основы техники и методики изучения базовых шагов: «Марш», «Приставной шаг» (Step-touch), «Открытый шаг» (Open step). Упражнения   | 2       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |

| Модуль<br>(раздел) | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)   | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства) |
|--------------------|--------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|--|
|                    |                          | на развитие гибкости. Комплекс упражнений на фитболах.   |         |           |       |                |  |
|                    | Пр                       | Аэробное разминка. Изучение новых шагов («Knee up», «Lift»). Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса. Стретчинг.  | 2       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Аэробная разминка. Изучение шагов: «Grape vine», «V-step», «Step line». Партерная гимнастика. Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Контроль дыхания при выполнении силовых упражнений. | 2       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Аэробная разминка. Изучение аэробных прыжков «Jack» , «Lip» , «Jump». Упражнения на развитие силы мышц бедра, голени, ягодиц. Стретчинг  | 2       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Аэробная разминка. Изучение базовых шагов: «Cross step» , «Mambo» , «Lunge», «Cha-cha-cha». Контроль пульса. Круговая тренировка на все группы мышц.   | 2       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Аэробная разминка. Совершенствование базовых шагов. Составление комбинации из ранее изученных шагов. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.   | 2       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Сдача норматива  | 2       | 2         | 10    | —              | Норматив<br>«Сгибание/разгибание<br>рук в упоре лежа»<br>(дев) и       |



| Модуль<br>(раздел) | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)  | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства) |
|--------------------|--------------------------|---|---------|-----------|-------|----------------|--|
|                    |                          |   |         |           |       |                | «Подтягивание на<br>высокой<br>перекладине» (юн)                       |
|                    | Пр                       | Аэробная разминка. Совершенствование аэробной комбинации из базовых шагов с работой рук. Развитие силы мышц брюшного пресса.                              | 2       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Аэробная разминка. Изучение положения рук в работе с базовыми шагами в аэробике. Партерная гимнастика: упражнения на все группы мышц по круговому методу. | 2       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Аэробная разминка. Совершенствование аэробной комбинации из базовых шагов с работой рук. Упражнения на развитие силы мышц бедра, голени, ягодиц.          | 2       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Сдача норматива на гибкость.  | 2       | 2         | 10    | —              | Норматив «Наклон вперед из положения стоя»                             |
|                    | Пр                       | Упражнения на все группы мышц с использованием скакалок и упражнений на гимнастических ковриках интервальным методом.                                     | 2       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Легкая атлетика. ОРУ. Кроссовая подготовка. Спецбеговые упражнения.   | 2       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Сдача норматива на развитие быстроты.   | 1       | 2         | 10    | —              | Норматив «Бег 100 метров»  |
|                    | Пр                       | Сдача норматива на развитие   | 1       | 2         | 10    | —              | Норматив «Бег  |

| Модуль<br>(раздел)                            | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)  | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства) |
|---|--------------------------|---|---------|-----------|-------|----------------|--|
|   |                          | выносливости.<br>Легкая атлетика. ОРУ. Развитие<br>выносливости. Спецбеговые упражнения.<br>Упражнения на развитие скоростных<br>качеств.                       |         |           |       |                | 2000/3000 метров»  |
|   | Ср                       | Подготовка к зачету   | 2       | 3,75      | —     | —              | Вопросы к зачету   |
|   | ПА                       | Сдача зачета  | 2       | 0,25      | —     | —              | —  |
| Модуль 3<br>Общая<br>физическая<br>подготовка | Пр                       | Организационно-методическое занятие.<br>Ознакомление с требованиями на 3–ий<br>семестр. Правила поведения и техника<br>безопасности на занятиях в 3-м семестре. | 3       | 2         | 5     | —              | Сформированная<br>ведомость<br>по технике<br>безопасности              |
|   | Пр                       | Легкая атлетика. ОРУ. Развитие<br>выносливости. Спец.беговые упражнения.<br>ОФП и СФП.  | 3       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|   | Пр                       | Легкая атлетика. ОРУ. Спец.беговые<br>упражнения. Упражнения на развитие<br>скоростных качеств.<br>Тест на развитие выносливости: 2000 м                        | 3       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|   | Пр                       | Сдача норматива на развитие быстроты.   | 1       | 2         | 10    | —              | Норматив «Бег 100<br>метров»   |
|   | Пр                       | Сдача норматива на развитие выносливости  | 1       | 2         | 10    | —              | Норматив «Бег<br>2000/3000 метров»                                     |
|   | Пр                       | Методико-практическое занятие.<br>Самоконтроль на занятиях. Способы<br>измерения пульса. Комплекс упражнений<br>на развитие гибкости.                           | 3       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|   | Пр                       | Практика проведения аэробной разминки.  | 3       | 2         | 5     | —              | Комплекс   |

| Модуль<br>(раздел) | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)  | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства)                             |
|--------------------|--------------------------|---|---------|-----------|-------|----------------|--|
|                    |                          | Анализ. Упражнения на развитие силы мышц спины, бедра, ягодиц. Стретчинг.   |         |           |       |                | упражнений   |
|                    | Пр                       | Аэробная разминка с использованием аэробных шагов. Партерная гимнастика. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, спины. Релаксация.         | 3       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Сдача норматива на гибкость.  | 3       | 2         | 10    | —              | Норматив «Наклон вперед из положения стоя»   |
|                    | Пр                       | Аэробная разминка. Совершенствование аэробной комбинации из базовых шагов с работой рук. Изолированная работа с гантелями на верхний плечевой пояс.   | 3       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Аэробная разминка. Совершенствование аэробной комбинации из базовых шагов с работой рук. Упражнения на все группы мышц на степ платформах и фитболах. | 3       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Практика проведения аэробной разминки. Анализ. Упражнения на развитие силы мышц спины, бедра, ягодиц. Дыхательная гимнастика.                         | 3       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Сдача норматива на силу.  | 3       | 2         | 10    | —              | Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн) |

| Модуль<br>(раздел)                            | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)  | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства) |
|---|--------------------------|---|---------|-----------|-------|----------------|--|
|   | Пр                       | Практика проведения аэробной разминки.<br>Развитие силы мышц брюшного пресса.<br>Упражнения на развитие гибкости,<br>релаксация.  | 3       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|   | Пр                       | Практика проведения аэробной разминки.<br>Анализ. Упражнения на развитие силы<br>мышц спины, бедра, ягодиц. Стретчинг.  | 3       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|   | Пр                       | Практика проведения аэробной разминки.<br>Совершенствование комплекса из<br>модифицированных шагов. Изолированная<br>работа с гантелями при выполнении<br>упражнений на развитие силы мышц рук,<br>спины. | 3       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|   | Ср                       | Подготовка к зачету   | 3       | 31,75     | —     | —              | Вопросы к зачету   |
|   | ПА                       | Сдача зачета  | 3       | 0,25      | —     | —              | —  |
| Модуль 4<br>Общая<br>физическая<br>подготовка | Пр                       | Организационно-методическое занятие.<br>Ознакомление с требованиями на 4–ый<br>семестр. Правила поведения и техника<br>безопасности на занятиях в 4-ом семестре.  | 4       | 2         | 5     | —              | Сформированная<br>ведомость<br>по технике<br>безопасности              |
|   | Пр                       | Аэробная разминка. Упражнения на<br>развитие мышц брюшного пресса с<br>использованием степ-платформы.<br>Стретчинг.   | 4       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|   | Пр                       | Аэробная разминка. Упражнения на<br>развитие всех групп мышц с<br>использованием фитбола. Стретчинг.  | 4       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|   | Пр                       | Сдача норматива на гибкость.  | 4       | 2         | 10    | —              | Норматив «Наклон   |

| Модуль<br>(раздел) | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)   | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства)   |
|--------------------|--------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|--|
|                    |                          |  |         |           |       |                | вперед из положения<br>стоя»   |
|                    | Пр                       | Аэробная разминка. Развитие силы мышц<br>верхнего плечевого пояса работа с<br>бодибарами. Стретчинг.   | 4       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Пр                       | Аэробная разминка. Совершенствование<br>ранее изученных шагов. Упражнения на<br>развитие силы мышц внутренней и внешней<br>стороны бедра, ягодиц. Стретчинг.       | 4       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Пр                       | Аэробная разминка. Круговая тренировка с<br>использованием платформ для степа,<br>гантелей, скакалок, фитболов<br>гимнастических скамеек и ковриков.<br>Стретчинг. | 4       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Пр                       | Сдача норматива на силу.   | 4       | 2         | 10    | —              | Норматив<br>«Сгибание/разгибание<br>рук в упоре лежа»<br>(дев) и<br>«Подтягивание на<br>высокой<br>перекладине» (юн) |
|                    | Пр                       | Аэробная разминка. Упражнения на<br>развитие силы мышц спины, ягодиц и<br>передней поверхности бедра. Упражнения<br>на развитие гибкости.                          | 4       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Пр                       | Аэробная разминка. Упражнения на<br>развитие силы мышц внутренней и внешней<br>поверхности бедра, ягодиц. Стретчинг.   | 4       | 2         | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |

| Модуль<br>(раздел)                            | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)  | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства) |
|---|--------------------------|---|---------|-----------|-------|----------------|--|
|   | Пр                       | Аэробная разминка. Составление и проведение комплекса из изученных шагов. Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса с гантелями. Стретчинг. | 4       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Пр                       | Аэробная разминка. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса и спины на фитболах.  | 4       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Пр                       | Легкая атлетика. ОРУ. Кроссовая подготовка. Спецбеговые упражнения.   | 4       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Пр                       | Лёгкая атлетика. ОРУ. Упражнения на развитие скоростных качеств. Спецбеговые упражнения   | 4       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Пр                       | Сдача норматива на развитие скоростных качеств.   | 1       | 2         | 10    | —              | Норматив «Бег 100 метров»  |
|   | Пр                       | Сдача норматива на развитие выносливости.   | 1       | 2         | 10    | —              | Норматив «Бег 2000/3000 метров»  |
|   | Ср                       | Подготовка к зачету   | 4       | 31,75     | —     | —              | Вопросы к зачету   |
|   | ПА                       | Сдача зачета  | 4       | 0,25      | —     | —              | —  |
| Модуль 5<br>Общая<br>физическая<br>подготовка | Пр                       | Организационно-методическое занятие. Ознакомление с требованиями на 5–ый семестр. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в 5-ом семестре.     | 5       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Пр                       | Легкая атлетика. ОРУ. Кроссовая подготовка. Спец.беговые упражнения.  | 5       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |

| Модуль<br>(раздел) | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)  | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства) |
|--------------------|--------------------------|---|---------|-----------|-------|----------------|--|
|                    |                          | ОФП и СФП.  |         |           |       |                |  |
|                    | Пр                       | Легкая атлетика. ОРУ. Спец.беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростных качеств.   | 5       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Сдача норматива на развитие скоростных качеств.   | 1       | 2         | 10    | —              | Норматив «Бег 100 метров»  |
|                    | Пр                       | Сдача норматива на развитие выносливости.   | 1       | 2         | 10    | —              | Норматив «Бег 2000/3000 метров»  |
|                    | Пр                       | Аэробная разминка с использованием аэробных шагов. Партерная гимнастика. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног. Релаксация. | 5       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Практика проведения аэробной разминки. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса с использование гантелей. Развитие гибкости.                     | 5       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Практика проведения аэробной разминки. Анализ. Партерная гимнастика. Круговая тренировка на все группы мышц. Дыхательная гимнастика.                | 5       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Сдача норматива на гибкость.  | 5       | 2         | 10    | —              | Норматив «Наклон вперед из положения стоя»                             |
|                    | Пр                       | Практика проведения аэробной разминки. Партерная гимнастика. Изолированная работа с гантелями на верхний плечевой                                   | 5       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |

| Модуль<br>(раздел) | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)   | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства)   |
|--------------------|--------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|--|
|                    |                          | пояс. Стретчинг.   |         |           |       |                |  |
|                    | Пр                       | Практика проведения аэробной разминки. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса. Упражнения на развитие гибкости, релаксация.  | 5       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Практика проведения аэробной разминки. Совершенствование комплекса из базовых и модифицированных шагов. Развитие силы мышц бедра, голени, ягодиц. Стретчинг.   | 5       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Сдача норматива  | 5       | 2         | 10    | —              | Норматив<br>«Сгибание/разгибание<br>рук в упоре лежа»<br>(дев) и<br>«Подтягивание на<br>высокой<br>перекладине» (юн) |
|                    | Пр                       | Практика проведения аэробной разминки. Совершенствование комплекса из базовых и модифицированных шагов. Изолированная работа с гантелями при выполнении упражнений на развитие силы мышц рук, спины. | 5       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Практика проведения аэробной разминки. Совершенствование комплекса из базовых и модифицированных шагов. Упражнения на развитие всех групп мышц с использованием гимнастического мяча (fit ball)      | 5       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |



| Модуль<br>(раздел)                            | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)  | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства) |
|---|--------------------------|---|---------|-----------|-------|----------------|--|
|   | Пр                       | Практика проведения аэробной разминки студентами. Контроль пульса на занятиях аэробикой. Совершенствование индивидуально разработанных комплексов.  | 5       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Ср                       | Подготовка к зачету   | 5       | 31,75     | —     | —              | Вопросы к зачету   |
|   | ПА                       | Сдача зачета  | 5       | 0,25      | —     | —              | —  |
| Модуль 6<br>Общая<br>физическая<br>подготовка | Пр                       | Организационно-методическое занятие. Ознакомление с требованиями на 6–ой семестр. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в 6-ом семестре.   | 6       | 2         | 5     | —              | Сформированная<br>ведомость<br>по технике<br>безопасности.             |
|   | Пр                       | Изучение базовых шагов степ-аэробики под музыку: «Basic step», «Tap up», «Tap down». Упражнения на развитие мышц брюшного пресса с использованием степ-платформы. Стретчинг.  | 6       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Пр                       | Изучение базовых шагов степ-аэробики под музыку: «Knee up», «Lift side», «Kick ball», «захлест». Развитие мышц спины, ягодиц и бедер с использованием степ-платформы. Дыхательная гимнастика.                           | 6       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Пр                       | Изучение базовых шагов степ-аэробики: «V-step», «Straddle up», «Straddle down». Совершенствование ранее изученных шагов. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса (работа с гантелями и степ-платформой). Стретчинг. | 6       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Пр                       | Методико-практическое занятие.  | 6       | 2         | 5     | —              | Комплекс   |

| Модуль<br>(раздел) | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)  | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства) |
|--------------------|--------------------------|---|---------|-----------|-------|----------------|--|
|                    |                          | Самоконтроль на занятиях. Способы измерение пульса. Комплекс упражнений на развитие гибкости из разных исходных положений .   |         |           |       |                | упражнений   |
|                    | Пр                       | Аэробная разминка с использованием аэробных шагов. Партерная гимнастика. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног. Релаксация.                     | 6       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Практика проведения аэробной разминки. Составление комплекса из базовых шагов. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса с использование гантелей. Развитие гибкости. | 6       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Практика проведения аэробной разминки. Анализ. Партерная гимнастика на все группы мышц по круговому методу. Дыхательная гимнастика.                                     | 6       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Сдача норматива на гибкость   | 6       | 2         | 10    | —              | Норматив «Наклон вперед из положения стоя»                             |
|                    | Пр                       | Практика проведения аэробной разминки. Практика проведения комплексов упражнений на развитие силы мышц рук и ног.   | 6       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Практика проведения аэробной разминки. Практика проведения комплексов упражнений на развитие силы мышц спины, ягодиц и брюшного пресса.                                 | 6       | 2         | 5     | —              | Комплекс упражнений  |

| Модуль<br>(раздел) | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)   | Семестр | Объем, ч.  | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства)                             |
|--------------------|--------------------------|--|---------|------------|-------|----------------|--|
|                    | Пр                       | Легкая атлетика. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростных качеств. | 6       | 2          | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Сдача норматива на силу.   | 6       | 2          | 10    | —              | Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн) |
|                    | Пр                       | Легкая атлетика. ОРУ. Кроссовая подготовка. Спецбеговые упражнения.                        | 6       | 2          | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Сдача норматива  | 1       | 2          | 10    | —              | Норматив «Бег 100 метров»  |
|                    | Пр                       | Сдача норматива  | 1       | 2          | 10    | —              | Норматив «Бег 2000/3000 метров»  |
|                    | Ср                       | Подготовка к зачету  | 6       | 31,75      | —     | —              | Вопросы к зачету   |
|                    | ПА                       | Сдача зачета   | 6       | 0,25       | —     | —              | —  |
| <b>Итого:</b>      |                          |  |         | <b>328</b> |       |                |  |

#### Схема расчета итогового балла

Сумма баллов за выполнение всех видов учебной работы в течение семестра:

Выполнение комплексов упражнений 60 баллов + за сдачу нормативов 40 баллов = 100 баллов

## **5. Образовательные технологии**

Технология традиционного обучения.

Виды учебной работы: практическое занятие, самостоятельная работа.

Методы обучения: наглядные, практические.

## **6. Методические указания по освоению дисциплины**

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- выполнять комплексы упражнений;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать установленные нормативы;
- выучить базовые шаги аэробики;
- разучить упражнения в партере;
- уметь составлять связки из базовых шагов.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

| Семестр | Код контролируемой компетенции<br>(или ее части) | Наименование<br>оценочного средства                      |
|---------|--|--|
| 1       | УК-7   | Комплексы упражнений.<br>Норматив.<br>Вопросы к зачету.  |
| 2       | УК-7   | Комплексы упражнений.<br>Норматив.<br>Вопросы к зачету.  |
| 3       | УК-7   | Комплексы упражнений.<br>Норматив.<br>Вопросы к зачету.  |
| 4       | УК-7   | Комплексы упражнений.<br>Норматив.<br>Вопросы к зачету.  |
| 5       | УК-7   | Комплексы упражнений.<br>Норматив.<br>Вопросы к зачету.  |
| 6       | УК-7   | Комплексы упражнений.<br>Норматив..<br>Вопросы к зачету. |

### 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

#### 7.2.1. Комплекс упражнений

*(наименование оценочного средства)*

1. Практика проведения аэробной разминки.
2. Практика проведения комплекса силовых упражнений на различные группы мышц.
3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой.
4. Прыжки на скакалках.
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену.

#### **Краткое описание и регламент выполнения**

*Требования к выполнению задания 1,2:*

1. Правильность составления аэробной разминки и комплекса силовых упражнений по силовому шейпингу по следующим критериям:
  - практическая подготовленность (умение технически правильно демонстрировать упражнения);
  - методическая грамотность составления комплекса упражнений (выполнение упражнений по анатомическому признаку классификации, построенная по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп).

*Требования к выполнению задания 3, 4:*

1. Умение технически правильно выполнить упражнение.
2. Количество раз в течение указанного времени:

- поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой, оценка за 1 минуту (50 раз-5, 45 раз-4, 35 раз-3, 25 раз-2, 15 раз-1, менее 15 раз-0);

- прыжки на скакалке, оценка за 2 минуты (250 раз-5, 200 раз-4, 180 раз-3, 150 раз-2, 120 раз-1, менее 120 раз-0).

*Требования к выполнению задания 5:*

1. Умение технически правильно выполнить упражнение.

2. Количество раз на каждой ноге:

- приседание на одной ноге с опорой о стену, оценка за количество раз (12 раз-5, 10 раз-4, 8 раз-3, 6 раз-2, 4 раза-1, менее 4 раз-0)

### **Критерии оценки:**

5 баллов – выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий; 3-4 балла – соблюдает технику безопасности, выполняет не все предложенные упражнения, 1-2 балла – соблюдает технику безопасности на занятии, выполняет 1/3 часть упражнений, предложенных преподавателем, 0 баллов – отсутствует на занятии или не работает.

### **7.2.2. Норматив «Наклон вперед из положения стоя»**

*(наименование оценочного средства)*

#### **Краткое описание и регламент выполнения**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде преподавателя студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+».

### **Критерии оценки:**

Для девушек: 10 баллов - 16 см, 9 баллов – 15 см, 8 баллов – 14 см, 7 баллов – 13 см, 6 баллов – 12 см, 5 баллов – 11 см, 4 балла -10 см, 3 балла – 9 см, 2 балла – 8 см, 1 балл – меньше 8 см.

Для юношей: 10 баллов - 13 см, 9 баллов – 12 см, 8 баллов – 11 см, 7 баллов – 10 см, 6 баллов – 11 см, 5 баллов – 10 см, 4 балла – 9 см, 3 балла – 8 см, 2 балла – 7 см, 1 балл – менее 7 см.

### **7.2.3. Норматив «Бег 100 метров»**

#### **Краткое описание и регламент выполнения**

В беге на 100 м применяется низкий старт. Упражнение выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. По команде «На старт» обучаемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад. По команде «Внимание», слегка сгибая обе ноги, обучаемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела напереди стоящую ногу. Плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперед, другую назад. Вперед выводится рука,

противоположная выставленной ноге. Взгляд бегуна направлен несколько вперед на дорожку. Допустимо опираться рукой о землю.

**Критерии оценки:**

Для юношей: 10 баллов - 13,1 сек, 9 баллов – 13,2, 8 баллов - 13,3 сек, 7 баллов – 13,4, 6 баллов – 13,5, 5 баллов – 13,6, 4 балла – 13,7, 3 балла – 13,8, 2 балла – 13,9, 1 балл – 14,0, 0 баллов – менее 14 сек.

Для девушек: 10 баллов -16,4, 9 баллов – 16,5 сек, 8 баллов – 16,6 сек, 7 баллов – 16,7 сек, 6 баллов – 16,8 сек, 5 баллов – 16,9 сек, 4 балла – 17 сек, 3 балла – 17,1 сек, 2 балла – 17,2 сек, 1 балл – 17,3 сек, 0 баллов – менее 17,3 сек.

**7.2.4. Норматив «Бег 2000/3000 метров»**

**Краткое описание и регламент выполнения**

Бег на 2000м (для девушек) и 3000 м (для юношей) осуществляется с высокого старта. При беге с высокого старта сильнейшая нога ставится впереди. Стартовое ускорение необходимо совершать не менее 20-30 метров, для того, чтобы занять удобную позицию. При стартовом разгоне длина шага намного короче, чем в беге по дистанции. При беге на поворотах туловище слегка наклонено влево.

**Критерии оценки:**

Для девушек: 10 баллов – 11 мин, 9 баллов – 11,10 мин, 8 баллов – 11,20 мин, 7 баллов – 11,30 мин, 6 баллов – 11,40 мин, 5 баллов – 11,50 мин, 4 балла – 12 мин, 3 балла – 12,10 мин, 2 балла – 12,20 мин, 1 балл – 12,30 мин, 0 баллов – менее 12,30 мин.

Для юношей: 10 баллов – 14,30 мин; 9 баллов – 14,30-14,40 мин; 8 баллов – 14,40-14,50 мин; 7 баллов – 14,50-15,00 мин; 6 баллов – 15,00 – 15,10 мин; 5 баллов – 15,10-15,20 мин; 4 балла – 15,20-15,30 мин; 3 балла – 15,30-15,40 мин; 2 балла – 15,40-15,50 мин; 1 балл – 16 мин; 0 баллов – менее 16 мин.

**7.2.5. Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)**

**Краткое описание и регламент выполнения**

**«Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев)**

- студент, находясь в начальном положении, сгибает руки, пока не коснется грудью пола (или контактной платформы при ее использовании);
- затем, разгибая руки, студент возвращается в начальное положение, в котором ему нужно зафиксировать тело на 1 секунду;
- испытание продолжается в течение времени, пока студент правильно выполняет упражнение или пока он сам его не остановит.

**Критерии оценки:**

10 баллов- 17 раз, 9 баллов – 16 раз, 8 баллов – 15 раз, 7 баллов – 14 раз, 6 баллов – 13 раз, 5 баллов- 12 раз, 4 балла – 11 раз, 3 балла – 10 раз, 2 балла – 9 раз, 1 балл – 9 раз, 0 баллов – меньше 9 раз.

### **«Подтягивание на высокой перекладине» (юн)**

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Студент подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

### **Критерии оценки:**

10 баллов – 13 раз, 9 баллов – 12 раз, 8 баллов – 11 раз, 7 баллов – 10 раз, 6 баллов – 9 раз, 5 баллов – 8 раз, 4 балла – 7 раз, 3 балла – 6 раз, 2 балла – 5 раз, 1 балл – 2 раза, 0 баллов – меньше 2-х раз.



### 7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

#### 7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестры 1, 2, 3, 4, 5, 6

| №<br>п/п | Вопросы к зачету  |
|----------|---|
| 1        | Средства физической культуры.   |
| 2        | Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.  |
| 3        | Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.   |
| 4        | Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).         |
| 5        | Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.                                       |
| 6        | Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.                           |
| 8        | Общее представление о строении тела человека.   |
| 9        | Физическая культура и спорт как социальные феномены.  |
| 10       | Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.   |
| 11       | Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.   |
| 12       | Субъективные и объективные показатели самоконтроля.   |
| 13       | Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.               |
| 14       | Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики. |
| 15       | Формы и содержание самостоятельных занятий.   |
| 16       | Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.   |
| 17       | Возрастные особенности содержания занятий   |
| 18       | Общая и моторная плотность занятия.   |
| 19       | Построение и структура учебно-тренировочного занятия.   |
| 20       | Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).  |
| 21       | Гипокинезия и гиподинамия.  |
| 22       | Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.  |
| 23       | Личная гигиена и закаливание.   |
| 24       | Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.   |
| 25       | Организация режима питания.   |
| 26       | Организация сна.  |
| 27       | Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья   |
| 28       | Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры). Строение мышечной ткани.                  |
| 29       | Профилактика вредных привычек.  |
| 31       | Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.  |
| 32       | Сила как физическое качество. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей.  |
| 33       | Гибкость как физическое качество. Развитие гибкости.  |
| 34       | Выносливость как физическое качество. Развитие и воспитание выносливости.   |
| 35       | Быстрота как физическое качество. Развитие и воспитание скоростных способностей.  |

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Вопросы к зачету</b>   |
|------------------|---|
| 36               | Ловкость как физическое качество. Развитие и воспитание координационных способностей. |

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

| <b>Семестр</b>   | <b>Форма проведения промежуточной аттестации</b> | <b>Критерии и нормы оценки</b> |                   |
|------------------|--|--------------------------------|-------------------|
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | Зачет (по накопительному рейтингу)               | «зачтено»                      | 40-100 баллов     |
|                  |  | «не зачтено»                   | 39 и менее баллов |

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

| №<br>п/п | Авторы, составители                | Заглавие (заголовок)   | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.) | Год издания | Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС |
|----------|------------------------------------|--|---|-------------|--|
| 1        | С. В. Быченков,<br>О. В. Везеницын | Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397.  | Учебник   | 2016        | ЭБС «IPRbooks»                                     |
| 2        | Т. А. Хорошева,<br>Г. М. Популо    | Физическая культура [Электронный ресурс] : (теоретический курс) : электрон. учеб. пособие / Т. А. Хорошева, Г. М. Популо ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физическое воспитание". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2018. - 220 с. - Библиогр.: с. 218-220. - ISBN 978-5-8259-1234-9 : 1-00. | Электронное учебное пособие   | 2018        | Репозиторий ТГУ                                    |

### 8.2. Дополнительная литература

| №<br>п/п | Авторы, составители | Заглавие (заголовок)  | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.) | Год издания | Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС |
|----------|---------------------|---|---|-------------|--|
| 1        | Т. Н. Мостовая      | Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. | Учебно-методическое пособие   | 2016        | ЭБС «IPRbooks»                                     |

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Авторы, составители</b>                                      | <b>Заглавие (заголовок)</b>  | <b>Тип (учебник, учебное<br/>пособие, учебно-<br/>методическое пособие,<br/>практикум, др.)</b> | <b>Год издания</b> | <b>Количество в<br/>научной<br/>библиотеке /<br/>Наименование<br/>ЭБС</b> |
|------------------|---|--|---|--------------------|---|
|                  |   | пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. - Орел : Международная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 72 с.  |   |                    |   |
| 2                | А. В. Токарева,<br>Л. Б. Ефимова-Комарова,<br>Л. В. Ярчиковская | Физическая культура для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / А. В. Токарева, Л. Б. Ефимова-Комарова, Л. В. Ярчиковская [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 140 с. — ISBN 978-5-9227-0637-7. | Учебное пособие   | 2016               | ЭБС «IPRbooks»  |

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znaniy.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

| №<br>п/п | Наименование ПО | Реквизиты договора<br>(дата, номер, срок действия)        |
|----------|-----------------|---|
| 1        | Windows         | Договор от 19.05.2015 № 690,<br>срок действия – бессрочно |
| 2        | Office Standard | Договор от 20.07.2016 № 727,<br>срок действия – бессрочно |

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| №<br>п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)   | Перечень основного оборудования  |
|----------|---|--|
| 1        | У-010<br>Зал аэробики   | Гимнастические коврики, зеркала, степы, гимнастические маты, фитболы, скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастические скамейки, музыкальный центр |
| 2        | У-213<br>Помещение для самостоятельной работы студентов<br>Компьютерный класс.<br>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.<br>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа.<br>Учебная аудитория для проведения лабораторных работ.<br>Учебная аудитория для практических занятий.<br>Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ.<br>Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ).<br>Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных | Стол ученический двухместный, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет                           |

| №<br>п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории) | Перечень основного оборудования |
|----------|---|---------------------------------|
|          | консультаций<br>Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.<br>Помещение для самостоятельной работы.   |                                 |