ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сведения о сертификате ЭП

Сертификат: 6472B08774975895248A81478BCBEF04
Владелец: **Бабин Владислав Николаевич**
Действителен: с 05.07.2024 г. по 28.09.2025 г.

ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора ИЭПБ

Ворожейкина Н.Г.

(ФИО)

Рег. № ОиГ.03-07

«17» 06 2024 г.

ФГОС 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.07 Физическая культура и спорт: элективные дисциплины

1из 13: лёгкая атлетика, общая физическая подготовка, лыжная подготовка, коньки, футбол, волейбол, баскетбол, пауэрлифтинг (атлетическая гимнастика), самбо, дартс, скандинавская ходьба, оздоровительная гимнастика, настольный теннис

Шифр и наименование дисциплины

06.03.01 Биология

Код и наименование направления подготовки

Охотоведение и гидробиология

Направленность (профиль)

Курс: 1,2,3,4 **Семестр:** 2,3,4,5,6,7

Факультет: ИЭПБ **Очная**

очная, заочная, очно-заочная

Объем дисциплины (модуля)

Вид занятий	Объем занятий [зачетных ед./часов]			Семестр
	очная	заочная	очно-заочная	
Общая трудоемкость по учебному плану	328			2,3,4,5,6,7
В том числе,				
Контактная работа	144			
Занятия лекционного типа	12			
Занятия семинарского типа	132			
Самостоятельная работа, всего	184			
В том числе:				
Форма контроля экзамен / зачет / зачет с оценкой	3			2,4,6,7

Новосибирск 2024

2515

Рабочая программа составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриат* по направлению подготовки 06.03.01 Биология, утвержденного приказом Минобрнауки России № 920 от 07.08.2020 г.

Программу разработал(и):

Старший преподаватель		**Подковырова Т.А.**
(должность)	подпись	ФИО
Старший преподаватель		**Шмакова Т.П.**
(должность)	подпись	ФИО

1 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с результатами освоения образовательной программы

Дисциплина Б1.О.07 Физическая культура и спорт в соответствии с требованиями ФГОС ВО и с учетом ПООП (при наличии) направлена на формирование следующих компетенций (УК):

Таблица 1. Связь результатов обучения с приобретаемыми компетенциями

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
УК-7. Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1.** Знает о влиянии на здоровье компонентов образа жизни, объема и качества двигательной активности.	**Знать:** -биологические, психолого-педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; **Уметь:** -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки; **Владеть:** -системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.
	ИУК-7.2. Применяет средства и использует методики физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья.	**Знать:** -принципы влияния занятий физическими упражнениями на организм человека; **Уметь:** -подбирать и составлять комплексы оздоровительной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики; **Владеть:** -навыками и практическими умениями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья.
	ИУК-7.3. Рационально применяет методики профессионально-прикладной физической культуры	**Знать:** -методики организации занятий профессионально-прикладной физической культурой. **Уметь:** -составлять и выполнять комплексы профессионально-прикладной физической подготовки; **Владеть:** -знаниями по теории и методике

		физического воспитания.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.07 Физическая культура и спорт: элективная дисциплины. Данная дисциплина является основой для изучения дисциплин: безопасность жизнедеятельности.

3. Содержание дисциплины (модуля)

Распределение часов по темам и видам занятий представляется в таблице 2

Таблица 2.1 Очная форма

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				Формируем. компет
		Лекции,	Практические занятия,	Самостоятельная работа	Всего по теме	
1	2	3	4	5	6	7
	Семестр № 2,3,4,5,6,7					
1.	**Теоретический раздел**					
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов					УК - 7
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	2			2	
1.3	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	2			2	
1.4	Психологические основы занятий физической культурой и спортом	2			2	
1.5	Производственная физическая культура	2			2	
1.6	Методика самостоятельных занятий по видам спорта	4			4	
2.	**Практический раздел**					

2.1	Лёгкая атлетика/ ОФП (общая физическая подготовка)/ Лыжная подготовка/ Коньки/ Футбол/ Волейбол/ Баскетбол/ Пауэрлифтинг (атлетическая гимнастика)/ Самбо/ Дартс/ Скандинавская ходьба/ Оздоровительная гимнастика/ Настольный теннис					
2.2	Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.		26	30	56	
2.3	Обучение основным навыкам и техническим приемам		28	30	58	
2.4	Стартовые положения и способы перемещения		26	28	54	УК -7
2.5	Изучение технико-тактических действий		26	30	56	
2.6	Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий)		26	30	56	
2.7	Зачет			36	36	
	Итого	12	132	184	328	

Учебная деятельность состоит из *лекций, практических занятий*, самостоятельной работы.

3.1.Содержание отдельных разделов и тем

Раздел 1. Теоретический

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личности и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Содержание обязательных лекций в обобщенном виде включает в себя:

- основные понятия и термины, ведущие научные идеи и основные закономерности теории;

- принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними;

- тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения, рекомендации по использованию полученных знаний и приобретению опыта в занятиях избранным видом спорта или системой физических упражнений.

№	Тема лекции	Кратко затрагиваемые вопросы
1.1	*Тема 1.* Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
		ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности.
		Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры.
		Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
		Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
		Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
1.2	*Тема 2.* Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
		Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
		Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
		Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
		Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
1.3	*Тема 3.* Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	Требования к организации самостоятельных занятий.
		Принципы и методы обучения и воспитания.
		Последовательность обучения физическим упражнениям.
		Требования к организации самостоятельных занятий.
		Планирование самостоятельных занятий.
		Самоконтроль и эффективность самостоятельных занятий.
1.4	*Тема 4.* Психологические основы занятий физической культурой и спортом	Психологические основы физического обучения и воспитания и межличностное общение.
		Формирование морально-волевых и психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
		Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
1.5	*Тема 5.* Производственная физическая культура	Производственная гимнастика.
		Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

		Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
1.6	*Тема 6.* Методика самостоятельных занятий по видам спорта	Новые физкультурно-спортивные виды. Особенности проведения самостоятельных занятий различных видах спорта. Профилактика предупреждения травматизма и техника безопасности на занятиях.

Раздел 2. Практический раздел

Лёгкая атлетика

2.1 Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег захлестывание голени назад, семенящий бег, подскоки с ноги на ногу, бег с выносом прямой ноги, беговые ускорения.

2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам.Специальные упражнения спринтера (выполняется сериями на отрезках дистанции 20-60 м), ускорения (6 раз по 50-80 м в ¾ силы на технику); бег с ускорением с хода; ускорение с высокого старта на отрезке 30-40 м; семенящий бег; бег прыжковыми шагами; переменный бег с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции; групповые стартовые ускорения на время.

Обучение технике бега на средние дистанции. Бег по прямой и на вираже. Развитие двигательных качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения; повторный бег по виражу с выходом; семенящий бег, переходящий в свободный бег по прямой и повороту; пробегание дистанции Техника бега на средние и длинные дистанции по пересеченной местности, развитие общей и специальной выносливости: стартовое ускорение, бег на равнинных участках по прямой и повороту, бег по мягкому, твердому и скользкому грунту; бег под уклон. Развитие чувства темпа и ритма в беге. Техника бега: бег по дистанции; финиширование

2.3. Стартовые положения и способы перемещения. Бег на короткие дистанции (обучение бегу на 100 м). Техника бега: начало бега – низкий старт, высокий старт, полунизкий старт с опорой на одну руку; стартовое ускорение.

Высокий старт и стартовое ускорение.

2.4. Изучение тактических действий. Ознакомление с техникой и тактикой бега на разных по длине стайерских дистанциях в условиях разного прохождения трассы.

2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий). Кроссовая подготовка: обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции; развитие общей беговой выносливости; развитие специальной выносливости, гибкости.

Проверка экспресс-тестов: бег 30 м с высокого старта; прыжки в длину с места; кросс 3000м (юноши), 2000 м (девушки).

Развитие беговой выносливости: юноши – медленный бег 15 мин или 2000-3000 м; переменный бег; повторный бег 3х1000м; контрольный бег 3000 м;

девушки – медленный бег 10-12 мин; повторный бег; контрольный бег 2000 м.

Общефизическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики и полосой препятствия

2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин.

2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам. Прыжки в длину с места и тройной с места.

2.3. Стартовые положения и способы перемещения. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м.

2.4. Изучение тактических действий. Прохождение полосы препятствий: рукоход, змейка, переползание по-пластунски и др.

2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий). Эстафеты. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

Оздоровительная гимнастика

2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.Различные виды аэробики, каланетика, занятие на фитболах, стрейчинг, йога. Упражнения с гимнастическими палками, обручами, гантелями. Прыжки через скакалку.

2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам. Различные виды аэробики, каланетика, занятие на фитболах, стрейчинг, йога. Упражнения с гимнастическими палками, обручами, гантелями. Прыжки через скакалку.

2.3. Стартовые положения и способы перемещения. Различные виды аэробики, каланетика, занятие на фитболах, стрейчинг, йога. Упражнения с гимнастическими палками, обручами, гантелями. Прыжки через скакалку.

2.4. Изучение тактических действий. Упражнения с гимнастическими палками, обручами, гантелями. Прыжки через скакалку.

2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий). Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки.

Волейбол

2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости.

2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка.

2.3. Стартовые положения и способы перемещения. Стойки. Перемещения

2.4. Изучение тактических действий. Тактика и техника игры.

2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий). Совершенствование и изучение технических приемов игры в волейбол. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

Пауэрлифтинг/Атлетическая гимнастика

2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата. Упражнения с набивными мячами, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие гибкости и суставной подвижности.

2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам. Техника безопасности.Обучение технике жима штанги лежа на скамье. Обучение технике становой тяги. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Обучение технике приседания со штангой на спине. Развитие силы мышц ног.

2.3. Стартовые положения и способы перемещения. Стойки и исходные положения. Положение корпуса, верхних и нижних конечностей при выполнении упражнений. Проекция центра тяжести.

2.4. Изучение тактических действий. Упражнения со штангой, гирями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений. Развитие силы мышц спины. Развитие гибкости и суставной подвижности.

2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий). Жим штанги лежа на скамье, приседание со штангой на спине,

становая тяга Развитие силы мышц груди. Развитие гибкости и суставной подвижности. Обучение технике жима штанги лежа на скамье. Развитие силы мышц груди. Развитие гибкости и суставной подвижности.

Прием контрольных нормативов /жим штанги лежа на скамье, приседание со штангой на спине, становая тяга/.

Лыжная подготовка

2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения).

2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам. Классические ходы: одно-, двух- и четырехшажные, безшажный. Одновременные и попеременные ходы. Коньковый ход.

2.3. Стартовые положения и способы перемещения. Раздельные, общие, групповые старты и старты для гонки преследования. Общие правила.

2.4. Изучение тактических действий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий). Переход с одновременных ходов на переменные. Преодоление подъемов и спусков. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции.

Коньки

2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта. Равновесие. Положение тела, положение ног и рук. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.

2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам. Основные технические элементы. Стойка. Скольжение на одной ноге с толчком другой.

2.3. Стартовые положения и способы перемещения. Старт и бег коротким ударным шагом. Передвижение скрестным шагом. Бег переступанием боком.

2.4. Изучение тактических действий. Скольжение по дуге (поворот). Скольжение спиной вперед по прямой без отрыва коньков ото льда.

2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий). Поворот на внутренней ноге попеременным толчком внешней. Поворот «переступанием». Прыжки. Торможение «волокуша». Торможение с поворотом туловища на 90°. Торможение при движении спиной вперед «плугом». Торможение при движении спиной вперед «полуплугом». Бег по прямой спиной вперед переступанием. Поворот переступанием при движении спиной вперед. Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед. Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед и обратно прыжком.

Баскетбол

2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта. Правила и судейство игры. Беговая подготовка. Упражнения с мячом. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции.

2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам. Передачи: от груди, из-за головы, двумя руками. Броски в корзину.

2.3. Стартовые положения и способы перемещения. Ведение мяча. Бросок в два шага. Ошибки в передвижении.

2.4. Изучение тактических действий. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите.

2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий).

Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Технико-тактические приемы игры. Техника безопасности. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

Настольный теннис

2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта. Техника безопасности. Правила игры и судейство. Способы хватки ракетки. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, быстроты игровых действий, специальной выносливости.

2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам. Техника ударов. Виды подач.

2.3. Стартовые положения и способы перемещения. Стойки. Передвижения.

2.4. Изучение тактических действий. Тактика игры – одиночной и парной.

2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий). Индивидуальные технические задания. Двусторонняя игра.

Футбол

2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта. Средства футбола в обеспечении здоровья. Правила проведения соревнований по футболу. Права и обязанности судей.

2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам. Изучение: ведения мяча, передачам, удар по воротам.

2.3. Стартовые положения и способы перемещения. Техники передвижений с мячом и без мяча. Закрепление: ведения мяча, виды передач, удары по воротам.

2.4. Изучение тактических действий. Тактики позиционной игры в нападении; тактики игры в нападении – быстрый прорыв; тактики персональной игры в защите (каждый с каждым); тактики позиционной игры в защите; смешанных типов тактики игры в защите; тактики позиционной игры в защите; смешанных типов тактики игры в нападении.

2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий). Совершенствование: ведение мяча, передачи, удары по воротам. Учебные игры.

Дартс

2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта. Техника безопасности. Правила игры и судейство. Упражнения для развития точности, меткости, психологической устойчивости, специальной выносливости.

2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам. Способы хвата дротика. Техника бросков. Виды подач.

2.3. Стартовые положения и способы перемещения. Стойки.

2.4. Изучение тактических действий. Тактика игры: большой раунд, раунд, 501 и др.

2.4. Изучение тактических действий. Тактика игры: большой раунд, раунд, 501 и др.
2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий). Совершенствование техники бросков. Учебные игры.
Самбо
2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Специальные акробатические упражнения. Приемы самостраховки. Специальные упражнения борца.
2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам. Приемы борьбы стоя. Приемы борьбы лежа. Удушающие приемы, болевые приемы
2.3. Стартовые положения и способы перемещения. Основные стойки и перемещения. Захваты.
2.4. Изучение тактических действий. Тактика ведения схватки с противником: ниже ростом, выше ростом, левшой и др. Тактика противодействия противнику с оружием.
2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий). Учебные схватки.
Сдача контрольных нормативов.
Скандинавская ходьба
2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта. Выбор палок. Разминка, выбор интенсивности тренировки. Укрепляющая, тренировочная, спортивная ходьба.
2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам. Положение тела. Техника ходьбы. Техника «кошачьей походки». Применение «елочной» техники. Типичные ошибки. Техника попеременного шага. Техника одновременного шага.
2.3. Стартовые положения и способы перемещения. Протяженность дистанции. Раздельный старт.
2.4. Изучение тактических действий. Движение по трассе, обгоны, старт, финиш. Завершение обгона.
2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий). Ходьба по дистанции.

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

4.1. Список основной литературы[1]

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура [текст]: учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. – 8-е изд, исправ. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 444 с. - (Высшее образование). – Прил.: с. 430-440. – ISBN 978-5-222-19464-5.
2. Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях: учебное пособие/ Т.В. Карасева. А.С. Махова, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова – Москва: ИФРА-М, 2024. _ 158 с. – (Высшееобразование: Бакалавриат). – DOI 10.12737/1042644. – ISBN 978-5-16-018979-6.- Текст: электронный.-URL: https ://znanium/com/catalog/prodakt/1912982

3. 4.2. Список дополнительной литературы[2]

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [текст]: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М.:

Е.А. Романькова

4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Таблица 3. Перечень информационных ресурсов

№ п/п	Наименование	Адрес
1.	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.	http://lib.sportedu.ru/
2.	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия.	http://www.iglib.ru
3.	Научная электронная библиотека журналов.	http://www.elibrary.ru
4.	Журнал «Теория и практика физической культуры»	http://www. lib.sportedu.ru/Press/TPFK/ http://www.teoriya.ru/journals/
5.	Журнал «Физическая культура: воспитание,образовани, тренировка»	http://www. lib.sportedu.rur/Press/FKVOT/ http://www.teoriya.ru/fkvot/
6.	Российская Спортивная Энциклопедия.	http://www.libsport.ru/
7.	Электронные учебники по физической культуре	http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html
8.	Информационные сайты по новым массовым видам физической культуры	http: aerobic. newmail. ru/ http: www. yamama. ru/ fitness/ pilates/ index. Html/
9.	Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму	http://www.infosport.ru/minsport/
10.	Сайт ЗАО “Инфоспорт”	http://www.infosport.ru/
11.	Сайт международного телекоммуникационного канала “Евроспорт”	http://www.eurosport.com/
12.	Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму	http://www.goverment.ru/commitees/ gkfkct.htm!
13.	Сайт Олимпийского комитета России	http://www.olympic.ru/
14.	Правовая страница Национальной информационной сети “Спортивная Россия”	http://www.infosport.ru/main/law.htm

4.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

(модулю) и самостоятельной работы

1. Обучение технике бега на короткие дистанции: метод. указания /Новосиб.гос. аграр.ун-т. Юридич.фак-т; сост.: З.Г. Лебедева, Т.А. Подковырова– Новосибирск, 2015. – 25с.

2. Развитие физических качеств у студенток I-II курса (методические рекомендации по развитию гибкости у девушек и силовой выносливости у юношей) /Новосиб.гос. аграр.ун-т. Юридич.фак-т; сост.: Колесов А.А., Фотина З.В., 2016. – 41с.

3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания: Метод. рекомендации /Новосиб.гос. аграр.ун-т. Юридич.фак-т; сост.: Гладышев А.А., Богатов А.М., Поломошнова О.Н., 2017. – 35с.

4.5. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения и информационных справочных систем, наглядных пособий

1. Использование ПК при подготовке разработке лекций.

2. Использование мультимедийного оборудования для демонстрации презентаций.

Таблица 4. Перечень лицензионного программного обеспечения

№ п/п	Наименование	Кол-во ключей	Тип лицензии или правообладатель
1.	*MS Windows 2007*	*1*	*Microsoft*
2.	*MS Office 2007 prof (Word, Excel, PowerPoint)*	*1*	*Microsoft*
3.	*БраузерMozillaFireFox*	*1*	*MozillaPublicLicense*

Таблица 5. Перечень плакатов (по темам), карт, стендов, макетов, презентаций, фильмов и т.д.

№ п/п	Тип	Наименование	Примечание
1.	*Презентация*	*Виды ОФК. Аквааэробика.*	*15 слайдов*
2.	*Презентация*	*Виды ОФК. Бодифлекс.*	*8 слайдов*
3.	*Презентация*	*Виды ОФК. Пилатес.*	*10 слайдов*
4.	*Презентация*	*Виды ОФК. Шейпинг.*	*26 слайдов*
5.	*Презентация*	*Виды ОФК. Гимнастика Ниши.*	*8 слайдов*
6.	*Презентация*	*Виды ОФК. Сухожильные упражнения Александра Засса.*	*12 слайдов*
7.	*Презентация*	*ЗОЖ. Влияние алкоголя на здоровье человека.*	*18 слайдов*
8.	*Презентация*	*Комплексные методы оздоровления.*	*13 слайдов*

5. Описание материально-технической базы

Таблица 6. Перечень используемых помещений:

№	Тип аудитории	Перечень оборудования

аудитории		
А-002 Лекционная аудитория	аудитория для занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций	Мебель учебная – 68 шт.; кафедра, тумба под аппаратуру; компьютер; проектор BenQ MS616ST; экран проекционный 213х213; усилитель микрофона Audio Force M8; акустическая система – Quest MS 801W – 4 шт.; стационарный микрофон (на «гусиной шее»), микрофон с проводом; веб-камера с микрофоном; интерактивная доска 77" SMARTBORD 680; программное обеспечение (7-Zip 19.00 (x64), Adobe Acrobat Reader DC-Russian, AIMP, doPDF 7.3 printer, Excel, Master PDF Editor 3.6, Microsoft Edge); доска маркерная; доска ученическая
Сп-001 Спортивный корпус	помещение для занятий семинарского типа	Игровой зал (36х18): волейбольная площадка, баскетбольные площадки – 2; мини-ворота 2 шт.; комплекты мячей (волейбольные, баскетбольные, футбольные), параллельные брусья; гимнастические скамейки; гимнастические маты; тренажерный зал (320х12): помост тяжелоатлетический и штанги с набором дисков 3 компл.; станок для пауэрлифтинга 3 шт.; гантели (2-24 кг) 60 шт., гири в наборе, стрелковый тир 10х5 мест,; столы теннисные 7 шт., стол для армреслинга 1 шт., боксерские груши 6 шт., тир стрелковый (50х4,5): пневматические винтовки 3 шт.; пневматический пистолет 1шт. тренажерный зал (20х12): тренажёры; помост тяжелоатлетический и штанги с набором дисков –3 комп.; станок для пауэрлифтинга – 3 шт.; гантели (2-24 кг) – 60 шт.; гири в наборе, стойки для приседа 4 шт.; стойки для жима 6 шт.; лыжная база: комплекты лыж (80 пар), хоккейная коробка (60х30): коньки 20 пар, открытая тренажерная площадка: комплект общеразвивающих тренажеров

6. Порядок аттестации студентов по дисциплине

Для аттестации студентов по дисциплине используется традиционная система контроля и оценки успеваемости обучающихся.

7. Согласование рабочей программы

Соответствует учебному плану, утвержденному Ученым советом ФГБОУ ВО Новосибирского ГАУ, протокол № 5 от 03.06.2024

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры протокол от «4» июня 2024 № 10

И.О. заведующего кафедрой		**Шмакова Т.П.**
(должность)	**подпись**	**ФИО**

Председатель учебно-методического совета БТФ		**О.В. Лисиченок**
(должность)	**подпись**	**ФИО**

Рабочая программа обсуждена и соответствует учебному плану, утвержденному Ученым советом ФГБОУ ВО Новосибирского ГАУ, протокол от « » 20 г. №

Изменений не требуется/изменения внесены в раздел(-ы):_____
нужное подчеркнуть

Председатель учебно-методического совета БТФ		
(должность)	**подпись**	**ФИО**

Рабочая программа обсуждена и соответствует учебному плану, утвержденному Ученым советом ФГБОУ ВО Новосибирского ГАУ, протокол от «_____» _____ 20__ г. №__

Изменений не требуется/изменения внесены в раздел(-ы):_____
нужное подчеркнуть

Председатель учебно-методического совета БТФ		
(должность)	**подпись**	**ФИО**