

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: **МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФИО: Гаранин Максим Александрович **ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

Должность: Ректор **Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

Дата подписания: 24.10.2023 11:33:25

Уникальный программный ключ:

7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40bf88

# ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

## Элективные курсы по физической культуре и спорту Общая физическая подготовка рабочая программа дисциплины (модуля)

Специальность 23.05.05 СИСТЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ ПОЕЗДОВ

Направленность (профиль) Телекоммуникационные системы и сети железнодорожного транспорта

Квалификация **инженер путей сообщения**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:

зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр<br>на курсе>) | 1 (1.1) |       | 2 (1.2) |       | 3 (2.1) |       | 4 (2.2) |       | 5 (3.1) |       | 6 (3.2) |       | Итого |       |
|---|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|-------|-------|
|   | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    |       |       |
| Неделя                                    | 18 2/6  |       | 17 5/6  |       | 17 3/6  |       | 18 1/6  |       | 18 1/6  |       | 16 3/6  |       |       |       |
| Вид занятий                               | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП    | РП    |
| Лекции                                    | 18      | 18    | 18      | 18    | 18      | 18    | 18      | 18    | 18      | 18    | 18      | 18    | 108   | 108   |
| Практические                              | 16      | 16    | 16      | 16    | 52      | 52    | 52      | 52    | 34      | 34    | 38      | 38    | 208   | 208   |
| Конт. ч. на аттест.                       | 0,25    | 0,25  | 0,25    | 0,25  | 0,25    | 0,25  | 0,25    | 0,25  | 0,25    | 0,25  | 0,25    | 0,25  | 1,5   | 1,5   |
| Итого ауд.                                | 34      | 34    | 34      | 34    | 70      | 70    | 70      | 70    | 52      | 52    | 56      | 56    | 316   | 316   |
| Контактная работа                         | 34,25   | 34,25 | 34,25   | 34,25 | 70,25   | 70,25 | 70,25   | 70,25 | 52,25   | 52,25 | 56,25   | 56,25 | 317,5 | 317,5 |
| Сам. работа                               | 1,75    | 1,75  | 1,75    | 1,75  | 1,75    | 1,75  | 1,75    | 1,75  | 1,75    | 1,75  | 1,75    | 1,75  | 10,5  | 10,5  |
| Итого                                     | 36      | 36    | 36      | 36    | 72      | 72    | 72      | 72    | 54      | 54    | 58      | 58    | 328   | 328   |

Программу составил(и):

*к.п.н., доцент, Васельцова И.А.*

Рабочая программа дисциплины

**Элективные курсы по физической культуре и спорту Общая физическая подготовка**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 23.05.05 Системы обеспечения движения поездов (приказ Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 217)

составлена на основании учебного плана: 23.05.05-23-5-СОДПт.pli.plx

Специальность 23.05.05 СИСТЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ ПОЕЗДОВ Направленность (профиль)  
Телекоммуникационные системы и сети железнодорожного транспорта

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физическое воспитание и спорт**

Зав. кафедрой *к.п.н., доцент Васельцова И.А.*

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

|     |  |
|-----|--|
| 1.1 | Основной целью освоения дисциплины для студента является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |
|-----|--|

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

|                   |            |
|-------------------|------------|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.В.13.01 |
|-------------------|------------|

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

|            |   |
|------------|---|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>   |
| 3.1.1      | средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.  |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>   |
| 3.2.1      | выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности). |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>   |
| 3.3.1      | методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.   |

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/   | Семестр / Курс | Часов | Примечание |
|-------------|---|----------------|-------|------------|
|             | <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>  |                |       |            |
| 1.1         | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Личная гигиена и гигиенические основы на занятиях легкой атлетикой.<br>История развития легкой атлетики:<br>- зарождение и развитие в мире;<br>- развитие легкоатлетических видов спорта в СССР;<br>- современное развитие легкой атлетики в России и мире.<br>Виды спорта входящие в состав олимпийской программы по легкой атлетике<br>/Лек/                                    | 1              | 8     |            |
| 1.2         | Обучение технике бега на короткие и длинные дистанции:<br>1) специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, отработка движений руками на месте и др.;<br>2) повторный и переменный бег;<br>3) изучение техники бега с низкого старта;<br>4) изучение техники бега с высокого старта;<br>5) кроссовая подготовка;<br>6) совершенствование техники эстафетного бега;<br>7) сдача контрольных нормативов.<br>/Пр/ | 1              | 8     |            |
| 1.3         | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Развитие профессионально значимых физических качеств (общей выносливости, скоростной выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты) средствами легкой атлетики.<br>Изучение методики бега на короткие, средние и длинные дистанции.<br>Изучение методики бег с барьерами.<br>Изучение методики спортивной ходьбы. /Лек/  | 2              | 8     |            |

|      |   |   |   |  |
|------|---|---|---|--|
| 1.4  | <p>Профессионально прикладная физическая подготовка: используются легкоатлетические упражнения, имеющие большое прикладное значение, что определяет, во-первых, характерную направленность легкой атлетики, заключающуюся в использовании бега на короткие (для воспитания быстроты), средние (скоростная выносливость) и длинные дистанции (общая выносливость), прыжки из различных положений (скростно-силовая подготовленность).</p> <p>Сдача контрольных нормативов<br/>/Пр/</p>   | 2 | 8 |  |
| 1.5  | <p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br/>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br/>Изучение методики метания (гранаты, копья, молота, толкание ядра).<br/>Изучение методики прыжков (в длину, высоту).</p> <p>/Лек/</p>   | 3 | 8 |  |
| 1.6  | <p>Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции:</p> <p>1) совершенствование техники барьерного бега, эстафетного бега, бега с высокого старта, прыжков в длину с разбега (выполнение стартов из различных положений: стоя, падая вперед, руки на коленях, из упора присев, из упора лежа, толчковая нога согнута и др.);</p> <p>2) специальные упражнения бегуна - бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, отработка движений руками на месте.</p> <p>3) Бег с сопротивлением (упражнения в парах).</p> <p>4) выполнение упражнений на координацию движений рук и ног, прыжки через вертящуюся скакалку с ловлей и передачей мяча партнеру, подвижные игры типа «пятнашки», «мяч своему».</p> <p>Сдача контрольных нормативов<br/>/Пр/</p> | 3 | 8 |  |
| 1.7  | <p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br/>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br/>Правила проведения соревнований по видам спорта входящих в состав легкой атлетики. /Лек/</p>   | 4 | 8 |  |
| 1.8  | <p>Круговая тренировка; передвижение по кругу или квадрату с чередованием заранее обусловленных упражнений (ходьба - спортивная ходьба, бег окрестным шагом - обычный бег - прыжки «лягушка» - семенящий бег и т.п.); переменный бег по прямой, квадрату, диагоналям квадрата («трусцой» максимально быстро - медленно - средней интенсивности); челночный бег с переноской 2-3 предметов; прыжковые упражнения, упражнения на развитие мышц пресса, спины, верхнего плечевого пояса и др.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.<br/>/Пр/</p>  | 4 | 8 |  |
| 1.9  | <p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br/>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br/>Развитие профессионально значимых психофизических качеств (оперативного мышления, функций внимания и сенсомоторной реакции) средствами легкой атлетики.</p> <p>/Лек/</p>   | 5 | 8 |  |
| 1.10 | <p>Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции:</p> <p>1) кроссовая подготовка;</p> <p>2) совершенствование спринтерского бега (специальные упражнения бегуна - бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, многоскоки). Спринт 3-5 x 30-40 м. Бег с сопротивлением (в парах, с амортизаторами).</p> <p>/Пр/</p>   | 5 | 8 |  |
| 1.11 | <p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br/>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br/>Развитие профессионально значимых физических качеств средствами легкой атлетики /Лек/</p>  | 6 | 6 |  |

|      |  |   |      |  |
|------|--|---|------|--|
| 1.12 | Профессионально-прикладная физическая подготовка: упражнения для развития концентрации внимания: выполнение упражнений с обращением особого внимания на правильное исполнение одного из элементов; бег с выполнением различных заданий по сигналу преподавателя; упражнения на оперативное мышление: эстафеты с решением внезапно возникающих алгоритмических и эвристических задач (легкоатлетические эстафеты с общей зоной передачи, эстафеты с преодолением препятствий, ведением, переноской мячей).<br>Сдача контрольных нормативов.<br>/Пр/ | 6 | 4    |  |
|      | <b>Раздел 2. Волейбол</b>  |   |      |  |
| 2.1  | Методика обучения основам техники игры в волейбол (стойки, перемещения, техника владения мячом, противодействий, приема, блокирования). /Лек/  | 1 | 4    |  |
| 2.2  | Техника безопасности и правила поведения на учебных занятиях по волейболу.<br>Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах.<br>Правила игры в волейбол.<br>Судейство соревнований по волейболу - составление календаря соревнований, проведение жеребьевки, жесты судьи. /Лек/  | 1 | 2    |  |
| 2.3  | 1. Общая физическая подготовка.<br>2. Техническая подготовка: обучение основам техники игры в волейбол (стойки, перемещения, техника владения мячом, противодействий, приема, блокирования).<br>3. Тактическая подготовка: тактика нападения (индивидуальные, групповые и командные действия); тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия).<br>4. Игровая подготовка: (подвижные игры, игра по упрощенным правилам, двухсторонняя игра).<br>5. Сдача контрольных нормативов.<br>/Пр/   | 1 | 8    |  |
| 2.4  | Соревновательная деятельность:<br>- теоретические аспекты спортивных соревнований;<br>- организация и проведение соревнований, классификация соревнований;<br>- правила игры.<br>/Лек/   | 1 | 2    |  |
| 2.5  | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Техника безопасности и правила поведения на учебных занятиях по волейболу.<br>Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах.<br>История развития игры:<br>- зарождение и развитие игры в мире;<br>- развитие волейбола в СССР;<br>- развитие российского волейбола<br>/Лек/   | 1 | 2    |  |
|      | <b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b>  |   |      |  |
| 3.1  | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/   | 1 | 1,75 |  |
|      | <b>Раздел 4. Контактные часы на аттестацию</b>   |   |      |  |
| 4.1  | Зачет /КА/   | 1 | 0,25 |  |
|      | <b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>   |   |      |  |

|      |  |   |      |  |
|------|--|---|------|--|
| 5.1  | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Исторические сведения развития атлетической гимнастики<br>Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры.<br>Соревновательная деятельность:<br>- теоретические аспекты спортивных соревнований;<br>- организация и проведение соревнований, классификация соревнований;<br>/Лек/   | 2 | 10   |  |
| 5.2  | 1. Обучение и совершенствования техники выполнения базовых упражнений<br>2. Обучение технике выполнения упражнений на формирование основного мышечного корсета<br>3. Развитие физических качеств (общая выносливость, силовая выносливость, быстрота), основных мышечных групп.<br>4. Сдача контрольных нормативов. /Пр/   | 2 | 8    |  |
|      | <b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>  |   |      |  |
| 6.1  | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/   | 2 | 1,75 |  |
|      | <b>Раздел 7. Контактные часы на аттестацию</b>   |   |      |  |
| 7.1  | Зачет /КА/   | 2 | 0,25 |  |
|      | <b>Раздел 8. Баскетбол</b>   |   |      |  |
| 8.1  | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Гигиена занятий физическими упражнениями.<br>История возникновения и развития баскетбола. Основы сведения о баскетболе.<br>Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по баскетболу.<br>Оборудование мест для занятий баскетболом: инвентарь и уход за ним.<br>/Лек/  | 3 | 10   |  |
| 8.2  | 1. Общая физическая подготовка.<br>2. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости, прыгучести, ориентировки).<br>3. Изучение и совершенствование техники передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановка.<br>4. Изучение и совершенствование техники игры в нападении защите: ловля мяча, передача, ведение, бросок в корзину, финты, подбор, заслон, сочетание технических приемов.<br>5. Изучение и совершенствование тактики игры в нападении защите: индивидуальные, групповые и командные действия.<br>6. Игровая подготовка. Участие в соревнованиях и играх. Упражнения в форме упрощенной игры. Подвижные игры, эстафеты, двухсторонняя игра.<br>7. Профессионально-прикладная физическая подготовка: виды физических упражнений, несущие более выраженный прикладной эффект в формировании точности движения рук, быстроты простой и сложной двигательной реакции, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости.<br>8. Сдача контрольных нормативов.<br>/Пр/ | 3 | 44   |  |
|      | <b>Раздел 9. Самостоятельная работа</b>  |   |      |  |
| 9.1  | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/   | 3 | 1,75 |  |
|      | <b>Раздел 10. Контактные часы на аттестацию</b>  |   |      |  |
| 10.1 | Зачет /КА/   | 3 | 0,25 |  |

|      |  |   |      |  |
|------|--|---|------|--|
|      | <b>Раздел 11. Мини-футбол</b>  |   |      |  |
| 11.1 | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Техника безопасности и правила поведения на учебных занятиях по мини-футболу.<br>Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах.<br>История возникновения и развития мини-футбола.<br>Правила, организация и проведение соревнований по мини-футболу.<br>Специальная физическая подготовка.<br>Техника и техническая подготовка:<br>- техника перемещений полевых игроков;<br>- техника игры в нападении;<br>- техника игры в защите.<br>Тактическая подготовка спортсменов к соревнованиям /Лек/  | 4 | 10   |  |
| 11.2 | 1. Общая физическая подготовка.<br>2. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости).<br>3. Изучение и совершенствование техники игры в нападении защите: удары по мячу, остановки мяча, ведение и обводки с помощью финтов, вбрасывания, отбор мяча, подкат сзади, сбоку и спереди.<br>4. Изучение и совершенствование тактики игры в нападении защите: индивидуальные, групповые и командные действия.<br>5. Профессионально-прикладная физическая подготовка: развитие простой и сложной двигательной реакции, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости.<br>6. Сдача контрольных нормативов.<br>/Пр/  | 4 | 44   |  |
|      | <b>Раздел 12. Самостоятельная работа</b>   |   |      |  |
| 12.1 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/   | 4 | 1,75 |  |
|      | <b>Раздел 13. Контактные часы на аттестацию</b>  |   |      |  |
| 13.1 | Зачет /КА/   | 4 | 0,25 |  |
|      | <b>Раздел 14. Настольный теннис</b>  |   |      |  |
| 14.1 | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>История возникновения и развития настольного тенниса.<br>Инвентарь и оборудование, применяемые в настольном теннисе.<br>Терминология и основные правила соревнований.<br>Методика обучения настольному теннису.<br>Основы техники игры.<br>Тактическая подготовка в настольном теннисе<br>Психологическая подготовка<br><br>/Лек/  | 5 | 10   |  |
| 14.2 | 1. Общая физическая подготовка.<br>2. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости и развитие физических способностей, обеспечивающих эффект игровой деятельности (прыгучести, мощности ударов, скоростных способностей).<br>3. Изучение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки, основные способы передвижения теннисистов, подрезка слева и справа, накаты и контрудары справа и слева, удары по свече, топ-спин, подачи слева, и справа подрезкой и накатом, боковые вращения, совершенствование перекруток и приемов ударов.<br>4. Изучение и совершенствование тактики игры: сочетаний подачи с началом атаки, двух- и трехходовые комбинации, атакующие и защитные действия.<br>5. Сдача контрольных нормативов.<br>/Пр/ | 5 | 26   |  |
|      | <b>Раздел 15. Самостоятельная работа</b>   |   |      |  |

|      |   |   |      |  |
|------|---|---|------|--|
| 15.1 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/  | 5 | 1,75 |  |
|      | <b>Раздел 16. Контактные часы на аттестацию</b>   |   |      |  |
| 16.1 | Зачет /КА/  | 5 | 0,25 |  |
|      | <b>Раздел 17. Атлетическая гимнастика</b>   |   |      |  |
| 17.1 | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Введение в курс атлетической гимнастики (основы техники выполнения упражнений, подбор тренировочного веса). Методика применения силовых упражнений, направленная на одновременное увеличение силы и мышечной массы.<br>Основы методики тренировки в атлетической гимнастике.<br>Проведение соревнований по пауэрлифтингу.<br>/Лек/  | 6 | 12   |  |
| 17.2 | 1. Общая физическая подготовка: комплексы гимнастических упражнений, а также упражнений, выполняемых со штангой, гантелями, на тренажерах, способствующие разностороннему физическому развитию и развитию основных мышечных групп.<br>2. Специальная физическая подготовка: изучение техники выполнения соревновательных упражнений силового троеборья (пауэрлифтинга) – приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа, станочная тяга.<br>3. Профессионально-прикладная физическая подготовка: развитие статической выносливости, силовой выносливости, координационных способностей.<br>4. Сдача контрольных нормативов.<br>/Пр/ | 6 | 34   |  |
|      | <b>Раздел 18. Самостоятельная работа</b>  |   |      |  |
| 18.1 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/  | 6 | 1,75 |  |
|      | <b>Раздел 19. Контактные часы на аттестацию</b>   |   |      |  |
| 19.1 | Зачет /КА/  | 6 | 0,25 |  |

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.

Формы и виды текущего контроля по дисциплине (модулю), виды заданий, критерии их оценивания, распределение баллов по видам текущего контроля разрабатываются преподавателем дисциплины с учетом ее специфики и доводятся до сведения обучающихся на первом учебном занятии.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем дисциплины (модуля), как правило, с использованием ЭИОС или путем проверки письменных работ, предусмотренных рабочими программами дисциплин в рамках контактной работы и самостоятельной работы обучающихся. Для фиксирования результатов текущего контроля может использоваться ЭИОС.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители                 | Заглавие                               | Издательство, год         | Эл. адрес   |
|------|-------------------------------------|--|---------------------------|---|
| Л1.1 | Письменский И. А.,<br>Аллянов Ю. Н. | Физическая культура: Учебник для вузов | Москва:<br>Юрайт,<br>2020 | <a href="https://urait.ru/bcode/450">https://urait.ru/bcode/450</a> |

#### 6.1.2. Дополнительная литература



|   | Авторы, составители   | Заглавие   | Издательство, год         | Эл. адрес   |
|---|---|--|---------------------------|---|
| Л2.1  | Стриханов М. Н.,<br>Савинков В. И.  | Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие | Москва:<br>Юрайт,<br>2020 | <a href="https://urait.ru/bcode/454">https://urait.ru/bcode/454</a> |
| <b>6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)</b> |   |  |                           |   |
| <b>6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения</b>                             |   |  |                           |   |
| 6.2.1.1   | Microsoft Office 2010   |  |                           |   |
| 6.2.1.2   | Microsoft Office 2013   |  |                           |   |
| <b>6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>                                  |   |  |                           |   |
| 6.2.2.1   | Профессиональные базы данных:   |  |                           |   |
| 6.2.2.2   | База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ -  |  |                           |   |
| 6.2.2.3   | <a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/</a>   |  |                           |   |
| 6.2.2.4   | Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО: <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>  |  |                           |   |
| 6.2.2.5   | Информационные справочные системы:  |  |                           |   |
| 6.2.2.6   | Информационно-правовой портал Гарант <a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a>  |  |                           |   |
| 6.2.2.7   | Информационно справочная система Консультант плюс <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>   |  |                           |   |
| <b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |   |  |                           |   |
| 7.1   | 1. Спортивный зал корпус №5 №5215.  |  |                           |   |
| 7.2   | 2. Спортивная площадка.   |  |                           |   |
| 7.3   | 3. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование для предоставления учебной информации большой аудитории и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное).                                |  |                           |   |
| 7.4   | 4. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное) |  |                           |   |
| 7.5   | 5. Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.   |  |                           |   |