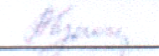
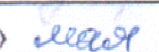


МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ – ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ П.А.СТОЛЫПИНА»

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по учебной и  
воспитательной работе

 И.А. Авдониная  
«07»  2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.  
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Направление подготовки: 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических  
машин и комплексов (академический бакалавриат)

Профиль подготовки: Автомобили и автомобильное хозяйство

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

## 1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» относится к дисциплинам по выбору блока Б1.В.ДВ.12.01.Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, изучается в 1 -6 семестрах при очной, и в 1 год при заочной формах обучения.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» базируется на знаниях, полученных в рамках школьного курса физической культуры.

## 3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общекультурной компетенции:** способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

- В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
- **знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- **уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- **владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

- Матрица формирования компетенции по дисциплине

№ п/п	Разделы дисциплины	Количество часов контактной и самостоятельной работы	Общекультурная компетенция	Общее количество компетенций
		Очники/заочники		
1	Развитие скоростных способностей	54	ОК-8	1
2	Развитие силовых способностей	54	ОК-8	1
3	Развитие координационных способностей	54	ОК-8	1
4	Развитие выносливости	54	ОК-8	1
5	Развитие гибкости	58	ОК-8	1
6	Развитие скоростно-силовых качеств	54	ОК-8	1
	Итого	328		

-

#### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, в том числе контактной работы 328 часов.

##### Очная форма обучения

№ п/п	Разделы дисциплины	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов							Формы контроля	
			Контактная работа			Самостоятельная работа					
			Всего	Лекции	Практические занятия	Конт.РС	Всего	Подготовка к прак- тическим занятиям	Работа с литературой		Подготовка к за- чету
1.	Развитие скоростных способностей	1			54						Тесты для оценки физической подготовленности
2.	Развитие силовых способностей	2			54						Тесты для оценки физической подготовленности
3.	Развитие координационных способностей	3			54						Тесты для оценки физической подготовленности
4.	Развитие выносливости	4			54						Тесты для оценки физической подготовленности
5.	Развитие гибкости	5			54						Тесты для оценки физической подготовленности
6.	Развитие скоростно-силовых качеств	6			58						Тесты для оценки физической подготовленности
<b>Итого</b>					<b>328</b>						<b>Зачет</b>

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, в том числе контактной работы 2 часа  
(заочная форма обучения)

№ п/п	Разделы дисциплины	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов								Формы контроля			
			Контактная работа				Самостоятельная работа							
			Всего	Лекции	Практические занятия	Конт.РС	Всего	Подготовка к прак-тическим занятиям	Работа с литературой	Подготовка к за-чету				
1.	Развитие скоростных способностей	1						26	26	26	26	26	26	Тесты для оценки физической подготовленности
2.	Развитие силовых способностей	1						26	26	26	26	26	26	Тесты для оценки физической подготовленности
3.	Развитие координационных способностей	1	2		2			198	160	32	4			Тесты для оценки физической подготовленности
4.	Развитие выносливости	1						26		26				Тесты для оценки физической подготовленности
5.	Развитие гибкости	1						26		26				Тесты для оценки физической подготовленности
6.	Развитие скоростно-силовых качеств	1						26		26				Тесты для оценки физической подготовленности
<b>Итого</b>			<b>2</b>		<b>2</b>			<b>326</b>	<b>160</b>	<b>162</b>	<b>4</b>			<b>Зачет</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Тема 1. Развитие скоростных способностей**

Обучение технике бега на короткие дистанции (по прямой, по виражу, со старта, стартовому разбегу, финишированию, остановке после финиша). Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). «Челночный» бег. Бег по разметкам и на дистанции 20 м с максимальной скоростью. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью с собиранием малых предметов, лежащих на полу и разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Ведение мяча с ускорением. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя выполнение упражнений различной биомеханической структуры и направлением движения. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

### **Тема 2. Развитие силовых способностей**

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т.п.). Комплексы атлетической гимнастики с корректирующей направленностью из положения виса на гимнастической стенке, сгибание и разгибание ног под прямым углом. Комплексы атлетической гимнастики на тренажерах. Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемые в режиме «до отказа». Прыжки с дополнительным отягощением на месте, из разных исходных положений (приседа, полуприседа, стоя), с продвижением (спиной, боком, лицом вперед) в различных направлениях, на одной и двух ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой, с дополнительным отягощением. Подтягивание туловища на гимнастической перекладине (юноши – из виса на руках, девушки – из виса лежа). Сгибание и разгибание рук в упоре (юноши – в положении упора лежа, девушки – в положении упора о гимнастическую скамейку). Приседание в различном темпе и в различных исходных положениях с отягощением массой тела и дополнительными средствами. Передача набивного мяча (3 кг) в парах в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений (стоя, сидя, в приседе и полуприседе). Метание набивного мяча (3 кг) одной и двумя руками (от груди, снизу, из-за головы) на дальность из разных исходных положений. Лазанье по канату (на количество повторений и на скорость выполнения). Сгибание туловища из положения лежа. Сгибание прямых ног из положения виса на руках. Передвижение в упоре («тачка») с помощью и самостоятельно. Передвижение на руках из положения лежа на спине. Передвижение в висе на руках. Преодоление комбинированных полос препятствий (с продвижением в висе на руках, ползком, бегом, прыжками, лазанием). Перенос неопредельных тяжестей с максимальной скоростью. Подвижные игры с силовой направленностью (например, импровизированный баскетбол с набивным мячом).

### **Тема 3. Развитие координационных способностей**

Обучение прыжков со скакалкой. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Обучение и совершенствование челночного бега 3x10 (с). Жонглирование руками больших (волейбольных) и малых (теннисных мячей (2-3) мяча. Жонглирование ногами футбольного (волейбольного) мяча. Передвижения по наклонной ограниченной и подвижной опоре с предметом.

### **Тема 4. Развитие выносливости**

Обучение и совершенствование техники бега на средние дистанции. Положение туловища и головы, работа рук и ног при беге на средние дистанции. Изменение

основных параметров в зависимости от длины дистанции. Основные временные и пространственные параметры. Отталкивание, полет, постановка ноги на грунт (амортизация), момент вертикали. Особенности техники бега по повороту. Старт и стартовый разбег, их разновидности. Кривая изменения скорости при беге на средние дистанции. Овладение техникой и методикой обучения бега на средние дистанции. Дистанции и правила соревнований. Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. «Кроссовый» бег (юноши – 2 км, девушки – 1 км). Бег по пересеченной местности.

#### ***Тема 5. Развитие гибкости***

Комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов (активные и пассивные упражнения), на растяжение и расслабление мышц. «Мост» из положения стоя (с помощью). «Полушпагат» и «шпагат».

«Выкруты» гимнастической палки с уменьшающимся расстоянием между руками. Наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед, с дополнительным отягощением.

#### ***Тема 6. Развитие скоростно-силовых качеств***

Обучение и совершенствование техники метания гранаты. Особенности держания снаряда. Усложнение бросков с места поворотом плечевого пояса, отведением руки со сна- рядом, включением в работу ног. Обучение финальному усилию. Броски с 1-2-3 шагов. Обучение разбегу, переходу от разбега к броску, метание с разбега. Соединение основных элементов в единое целое. Овладение техникой метания гранаты. Динамические и кинематические параметры. Правила техники безопасности. Обучение техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Организация занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» проводится по видам учебной работы - практические занятия, текущий контроль. В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавра реализация компетентного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения практических занятий: командные подвижные игры, психотехнические игры, проблемный метод обучения

### **Командные подвижные игры**

Командные подвижные игры, применяемые на занятиях элективного курса «Физическая культура и спорт», предполагают взаимодействие – обмен действиями, как между группами (командами), так и внутри группы (команды). Командная подвижная игра может включать элементы спортивной игры, а также предполагает включение ролевых элементов. Занятия с использованием командных подвижных игр обогащают студентов новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Командные подвижные игры развивают внимание, наблюдательность, умение анализировать, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и т.п.

Игровая деятельность в них характеризуется взаимодействием ее участников, взаимоотношениями между ними. Наиболее существенными являются взаимоотношения: а) конкурентной борьбы и б) игрового сотрудничества.

Сотрудничество между студентами осуществляется в большинстве командных подвижных играх. Сотрудничество в командных подвижных играх обусловлено конкретными условиями и задачами развертывающейся в них конкурентной борьбы. В командных подвижных играх все необходимые действия выполняются в условиях совместной деятельности определенного коллектива играющих. При этом каждому студенту приходится входить в контакт с другими играющими и взаимодействовать с ними.

Сложные взаимоотношения конкурентной борьбы и игрового сотрудничества, постоянное взаимодействие играющих, более или менее широкая изменчивость игровых условий, задач, практических действий и связанных с ними усилий – наиболее характерные особенности командных подвижных игр. Им свойственны и другие особенности, например, выполнение студентами определенных ролей, проявление творческой активности в действиях, эмоциональность игровых занятий и т.д.

Педагогические требования к проведению командных подвижных игр:

- подбирая ту или иную игру, следует учитывать подготовленность студенческой группы и задачи, которые будут решаться в процессе игры;
- следует учитывать такие факторы, как состав группы, место проведения и наличие инвентаря;
- необходимо следить за тем, чтобы все команды были равны по силам;
- объяснение игры по схеме: название игры, роль играющих, ход игры, цель и правила;
- при проведении командных подвижных игр одновременно играют все студенты группы.

### **Психотехнические игры**

Использование психотехнических игр на занятиях элективного курса «Физическая культура и спорт» способствует развитию у студентов внимания, рефлексивного мышления, творческого воображения, самообладания, навыков эффективного взаимодействия в командах.

Особенности проведения психотехнических игр:



1. Психотехнические игры целесообразно проводить в конце занятия в течение 10-15 мин.

2. Учебную группу предпочтительно делить на 6-8 чел.

3. При подборе упражнений и их проведении целесообразно соблюдать дидактические принципы обучения: начинать надо с простых упражнений и постепенно переходить к более сложным, вносить максимальную ясность в технику исполнения каждого приема.

4. Психотехнические игры следует использовать систематически: необходимо, чтобы каждая игра повторялась на протяжении нескольких занятий и доводилась до определенной степени совершенства исполнения.

5. Необходимо заинтересовать студентов так, чтобы игра проходила в непринужденной, доброжелательной обстановке (поощрять раскованность, импровизацию и полное раскрытие собственных возможностей).

6. Обсуждения результатов выполнения упражнений целесообразно поручать студентам в парах самостоятельно или с преподавателем.

### **Проблемный метод обучения**

Суть проблемной интерпретации учебного материала состоит в том, что преподаватель не сообщает знаний в готовом виде, но ставит перед студентами проблемные задачи, побуждая искать пути и средства их решения. Проблема сама прокладывает путь к новым знаниям и способам действия.

Применение проблемного метода на занятиях элективного курса

- «Физическая культура и спорт» имеет свою специфику, заключающуюся в том, что решение интеллектуальной проблемы осуществляется через физические упражнения. Адекватным средством для этого выступают некоторые упражнения «веревочного» курса. «Веревочный» курс – это систематизированный активный тренинг командообразования и личностного роста, дающий в минимальные сроки максимальный командообразующий эффект. Основная задача «веревочного» курса – получение знаний и навыков работы в команде и создания команды, а также раскрытие личностного потенциала каждого из участников.

Синхронное взаимодействие обучающегося с преподавателем может осуществляться с помощью чата, созданного по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» на платформе «Moodle»

- <http://www.moodle.ugsha.ru/course/category.php?id=378>

- Чат предназначен для обсуждения учебного материала в онлайн режиме в течение времени, предназначенного для освоения дисциплины.

Асинхронное обучение в виде самостоятельной работы и контроля самостоятельной работы по дисциплине включает:

- - самоподготовку к учебным занятиям по конспектам, учебной и научной литературе, с помощью электронных ресурсов и реальных книжных ресурсов библиотеки;
- - оформление и подготовка докладов по анализу литературных источников отечественных и зарубежных исследователей;
- - выступление обучающихся с презентациями по изученному материалу;
- - подготовка к текущему тестированию по разделам дисциплины (изучение учебных тем).

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, должен составлять не менее 20 процентов от всего объема аудиторных занятий.

Таблица 4

### Программа проведения активных и интерактивных занятий

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов, очна я форм а/ заочн ая форм а	Виды активных и интерактивных практических занятий, час		
			Командн ые подвижн ые игры, очн/заочн	Психотехниче -ские игры, очн/заочн	Проблем ный метод обучения , очн/заоч н
1.	Развитие скоростных способностей	12/0	10/0		2/0
2..	Развитие силовых способностей	10/0	10/0		
3.	Развитие координационных способностей	12/2	10/0	2/2	
4.	Развитие выносливости	14/0	10/0	2/0	2/0
5.	Развитие гибкости	4/0		2/0	2/0
6.	Развитие скоростно-силовых качеств	14/0	10/0	2/0	2/0
	<b>Итого:</b>	<b>66/2</b>	<b>50/0</b>	<b>8/2</b>	<b>8/0</b>

#### Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» лиц относящихся к категории инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

В случае возникновения необходимости обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в вузе предусматривается создание специальных условий, включающих в себя использование специальных образовательных программ, методов воспитания, дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

При получении высшего образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. С учетом особых потребностей обучающимся с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно- методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

Фонд оценочных средств, сформированный для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный курс)» разработан на основании следующих документов:

-Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- приказа Минобрнауки РФ от 18.01.2016 № 40622 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

Фонд оценочных средств представлен в приложении к рабочей программе и включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;

- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;

-методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Форма промежуточной (по итогам изучения курса) аттестации – зачет.

## 7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Настин А.А. Физическая культура и спорт: краткий курс лекций / А.А. Настин - Димитровград: Технологический институт – филиал УлГАУ, 2019.- 73 с. — Текст : электронный //ЭОС Технологического института-филиала УГСХА: [сайт]. - URL: [http://tiugsha.ru/docs/annotacii\\_rp/23.03.03\\_ettmik/b1vod13\\_kl.pdf](http://tiugsha.ru/docs/annotacii_rp/23.03.03_ettmik/b1vod13_kl.pdf) - Режим доступа: для авторизир. пользователей

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

### а) основная литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я. – Электрон. текстовые данные. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>
2. Барчуков, И. С. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / под ред. Н.Н. Маликова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2013. – 528 с.
3. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2012. – 416 с.
4. Лысова, И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М. :Академия, 2013. – 480 с.
6. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С. – Электрон. текстовые данные. – М.: Российский университет дружбы народов, 2012. – 288 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>

### б) дополнительная литература:

1. Артамонова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. – Электрон. текстовые данные. – М.: Владос-Пресс, 2010. – 389 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/14172>
2. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика [Текст] : допущено УМО по направлениям педагогического образования в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Педагогика" / под ред.Н.Н.Маликова. – 3-е изд., стер. – М : Издательский центр "Академия", 2009. –528 с.
3. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст] : рекомендовано УМО по специальностям педагогическим объединением по специальностям педагогического образования в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 – Физическая культура / Б. Р. Голощапов. – 6-е изд., стер. – М : Издательский центр "Академия", 2009. – 320 с.
4. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта [Текст]: рекомендовано УМО высших учебных заведений РФ по образованию в области физической культуры в качестве учебника для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Физическая культура" / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогонов. – М :

Издательский центр "Академия", 2009. –256 с.

5.Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст]: рекомендовано УМО по специальностям педагогического образования в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720.65(033100) – физическая культура / Ю. П. Кобяков. – М. : Феникс, 2012. – 252 с.

6.Лечебная физическая культура [Текст]: допущено Министерством образования РФ в качестве учебника для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптивная физическая культура) / под ред. С.Н. Попова. – 7-е изд., стер. – М : Издательский центр "Академия", 2009.– 416 с.

7.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: рекомендовано УМО по специальностям педагогического образования в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – изд. 8-е, стер. – М : Издательский центр "Академия", 2010. – 478 с.

**б) дополнительная литература (2019):**

1. Бабиянц, К. А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : учебное пособие, дополненное и переработанное / К. А. Бабиянц, Е. В. Коломийченко. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2018. — 101 с. — ISBN 978-5-9275-3055-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87944.html> (дата обращения: 14.11.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмова. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html> (дата обращения: 22.10.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 154 с. — ISBN 978-5-4486-0476-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79436.html> (дата обращения: 14.11.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html> (дата обращения: 14.11.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; под редакцией И. С. Барчукова, В. Я. Кикотя. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 430 с. — ISBN 978-5-238-01157-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html> (дата обращения: 22.10.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

**в) Программное обеспечение и информационные справочные системы**

№п/п	Вид учебного занятия	Наименование программного обеспечения	Функция программного обеспечения		
			контроль	моделирующая	обучающая
1	Практические занятия	Операционная система: Calculate Linux Интернет браузер: Firefox Офисное приложение: LibreOffice, Мультимедиа: SMplayer Графический редактор: gThumb	+	-	+

**Электронные полнотекстовые ресурсы научной библиотеки**

Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа	Адрес в сети Интернет
<p><b>Электронная библиотечная система IPRbooks</b>                      Договор 4692/18 от 29.11.2018г.,                      Договор 4693/18 от 29.11.2018г.                      Полнотекстовая электронная библиотека. Базовая (полная) версия «Премиум», коллекция издательства «Квадро», коллекция Дашков и К., коллекция Инфра – инженерия</p>	<p>01.12.2018 -                      30.11.2019                      01.12.2018 -                      30.11.2019</p>	<p><a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a></p>
<p><b>Электронная библиотечная система издательства «Лань»</b>                      Договор 251/18 от 20.11.2018 Коллекция «Технологии пищевых производств – Издательство «Гиорд» ЭБС «Лань».                      Договор 14/159 от 18.02.2019 г. Полнотекстовая электронная библиотека. Пакет «Ветеринария и сельское хозяйство»                      Доступ по IP адресам университета, с личных компьютеров через ezпроху без ограничения числа пользователей</p>	<p>01.12.2018 -                      30.11.2019                       01.04.2019 -                      31.03.2020</p>	<p><a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a></p>
<p><b>Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU</b>                      Договор SU-23-01/2013 от 11.02.2013                      Договор № 18/14 от 18 апреля 2014г.                      Договор № SU-06-13/2016 от 13.12.2016.                      Договор № SU-27-11/2017 от 27.11.2017 г.                      Электронные полнотекстовые версии научных журналов.                      Доступ по IP адресам вуза, с личных компьютеров через ezпроху без ограничения числа пользователей</p>	<p>01.01.2013-                      31.12.2013                      Архив до 31.12.                      2023                      01.01.2014 -                      31.12.2014                      Архив до                      31.12.2024                      01.01.1207 -                      31.12.2017                      Архив до                      31.12.2027                      01.01.2018-                      31.12.2018                      Архив до                      31.12.2028</p>	<p><a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a></p>
<p><b>Электронная библиотечная система "AgriLib"</b>                      Лицензионный договор № 7 от 02.02.2019 г. Полнотекстовая электронная библиотека. Базовая совмещенная версия ЭБС ФГБОУ ВПО РГАЗУ.                      Доступ с личных компьютеров по индивидуальному логину/паролю без ограничения числа пользователей</p>	<p>С 02.02.2019                      Пролонгация                      Пункт 7.1</p>	<p><a href="http://ebs.rgazu.ru/">http://ebs.rgazu.ru/</a></p>
<p><b>База данных Polpred.com</b>                      Письмо №3330/7 от 01.08.2013 г. ООО «Полпред справочники»                      Полнотекстовый постоянно пополняемый. База данных Polpred.com обзор СМИ. Доступ по IP адресам вуза, с личных компьютеров через ezпроху без ограничения числа пользователей</p>	<p>С 01.09.2014                      Пролонгация</p>	<p><a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a></p>
<p><b>Справочно-правовая система «Гарант»</b>                      Договор № 312/058/2007 от 12.02.2007г. о взаимном сотрудничестве. Дополнительное соглашение от 04.12.2017 г. федеральная государственная информационная система                      Доступ с компьютеров читального зала НБ</p>	<p>Не ограничен</p>	<p>В интрасети</p>



<p><b>Национальная электронная библиотека (НЭБ)</b>  Договор 101/НЭБ/1029 от 28.10.2015 федеральная государственная информационная система. Доступ с компьютеров библиотеки</p>	<p>Не ограничен</p>	<p><a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a></p>
<p><b>Научная электронная библиотека Science index</b>  Лицензионный договор Science index от 07 июня 2018 №7419/2018  Локальная сеть университета</p>	<p>07.06.2018- 05.07.2019</p>	<p><a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a></p>
<p><b>Национальная подписка WoS</b>  Сублицензионный договор от 02 апреля 2018 №WoS/1106  Локальная сеть университета</p>	<p>02.04.2018- 31.12.2018</p>	<p><a href="http://webofscience.com">http://webofscience.com</a></p>
<p><b>Национальная подписка Scopus</b>  Сублицензионный договор от 10 мая 2018 №Scopus/1106  Локальная сеть университета</p>	<p>10.05.2018- 31.12.2018</p>	<p><a href="https://www.scopus.com">https://www.scopus.com</a></p>
<p><b>CrossRef</b>  Договор от 08 февраля 2019 № CRNA-1319-19  международная система библиографических ссылок.  Доступ по логину и паролю</p>	<p>08.02.2019- 31.12.2019</p>	<p><a href="https://www.crossref.org/">https://www.crossref.org/</a></p>
<p><b>Электронная библиотечная система Ульяновского ГАУ</b>  Свидетельство о регистрации средства массовой информации  ЭЛ № ФС 77-69434 от 14 апреля 2017 г.  Полнотекстовая электронная библиотека. Учебные пособия и учебно-методические издания по направлениям, реализуемым в вузе. Доступ с личных компьютеров по индивидуальному логину/паролю без ограничения числа пользователей</p>	<p>бессрочный</p>	<p><a href="http://lib.ugsha.ru">http://lib.ugsha.ru</a></p>

**Электронные полнотекстовые ресурсы научной библиотеки (редакция от 10.12.2019)**

Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа	Адрес в сети Интернет
<p><b>Электронная библиотечная система IPRbooks</b>                      Договор 4692/18 от 29.11.2018г.,                      договор 4693/18 от 29.11.2018                      Полнотекстовая электронная библиотека. Базовая (полная) версия «Премиум», коллекция издательства «Квадро», коллекция Дашков и К., коллекция Инфра –инженерия                      Договор 5881/19 от 12.11.2019 г.                      Полнотекстовая электронная библиотека. Базовая (полная) версия «Премиум», коллекция издательства «Квадро», коллекция Дашков и К., коллекция Инфра –инженерия, коллекция СПО</p>	<p>01.12.2018 - 30.11.2019                      01.12.2018 - 30.11.2019                       01.12.2019 -30.11.2020</p>	<p><a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a>.</p>
<p><b>Электронная библиотечная система издательства «Лань»</b>                      Договор 251/18 от 20.11.2018                      Коллекция «Технологии пищевых производств – Издательство «Гиорд» ЭБС «Лань».                      Договор 248/19 от 11.11.2019 г.                      Коллекция «Технологии пищевых производств – Издательство «Гиорд» ЭБС «Лань».                      Договор 14/159 от 18.02.2019 г.                      Полнотекстовая электронная библиотека. Пакет «Ветеринария и сельское хозяйство»                      Доступ по IP адресам вуза, с личных компьютеров через ezproху без ограничения числа пользователей</p>	<p>01.12.2018 - 30.11.2019                       01.12.2019 -30.11.2020                       01.04.2019 - 31.03.2020</p>	<p><a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a></p>
<p><b>Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU</b>                      Договор SU-23-01/2013 от 11.02.2013                      Договор № 18/14 от 18 апреля 2014г.                      Договор № SU-06-13/2016 от 13.12.2016.                      Договор № SU-27-11/2017 от 27.11.2017 г.                      Электронные полнотекстовые версии научных журналов, 60 названий Доступ по IP адресам вуза, с личных компьютеров через ezproху без ограничения числа пользователей</p>	<p>01.01.2013-31.12.2013                      Архив до 31.12. 2023                      01.01.2014 - 31.12.2014                      Архив до 31.12.2024                      01.01.2017 - 31.12.2017                      Архив до 31.12.2027                      01.01.2018- 31.12.2018                      Архив до 31.12.2028</p>	<p><a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a></p>
<p><b>Электронная библиотечная система "AgriLib"</b>                      Лицензионный договор № 7 от 2.02.2019 г.                      Полнотекстовая электронная библиотека. Базовая совмещенная версия ЭБС ФГБОУ ВО РГАЗУ.                      Доступ с личных компьютеров по индивидуальному логину/паролю без ограничения числа пользователей</p>	<p>Пролонгация                      Пункт 7.1</p>	<p><a href="http://ebs.rgazu.ru/">http://ebs.rgazu.ru/</a></p>
<p><b>База данных Polpred.com</b>                      Письмо №3330/7 от 01.08.2013 г. ООО «Полпред справочники». Соглашение от 28.10.2019 г.                      Полнотекстовый постоянно пополняемый. База данных Polpred.com обзор СМИ.                      Доступ по IP адресам вуза, с личных компьютеров через ezproху без ограничения числа пользователей</p>	<p>28.10.2019                      Пролонгация</p>	<p><a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a></p>
<p><b>Справочно-правовая система «Гарант»</b></p>		

<p>Договор № 312/058/2007 от 12.02.2007г. о взаимном сотрудничестве. Дополнительное соглашение от 04.12.2017г. федеральная государственная информационная система Доступ с компьютеров читального зала НБ</p>	Не ограничен	В интрасети
<p><b>Национальная электронная библиотека (НЭБ)</b> Договор 101/НЭБ/1029-п от 10.06.2019 федеральная государственная информационная система Доступ с компьютеров библиотеки</p>	Не ограничен	<a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a>
<p><b>Научная электронная библиотека Science index</b> Лицензионный договор Science index от 18 июня 2019 №7419/2019 Локальная сеть университета</p>	18.06.2019-05.07.2020	<a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>
<p>Национальная подписка <b>Scopus</b> Сублицензионный договор от 10 мая 2018 №Scopus/1106 Сублицензионный договор от 09 октября 2019 №Scopus/1249 Локальная сеть университета</p>	10.05.2018-31.12.2018  09.10.2019- 31.12.2019	<a href="https://www.scopus.com">https://www.scopus.com</a>
<p>Национальная подписка <b>WoS</b> Сублицензионный договор от 05 сентября 2019 года №WoS/1249 Локальная сеть университета</p>	05.09.2019-31.12.2019	<a href="http://webofscience.com">http://webofscience.com</a>
<p><b>CrossRef</b> от 08 февраля 2019 № CRNA-1319-19 Международная система библиографических ссылок Доступ по логину и паролю</p>	08.02.2019-31.12.2019	<a href="https://www.crossref.org/">https://www.crossref.org/</a>
<p><b>Электронная библиотечная система Ульяновского ГАУ</b> Свидетельство о регистрации средства массовой информации ЭЛ № ФС 77-69434 от 14 апреля 2017 г. Полнотекстовая электронная библиотека. Полнотекстовая электронная библиотека. Учебные пособия и учебно-методические издания по направлениям, реализуемым в вузе. Доступ с личных компьютеров по индивидуальному логину/паролю без ограничения числа пользователей</p>	бессрочный	<a href="http://lib.ugsha.ru">http://lib.ugsha.ru</a>

**г) периодические издания:**

Наименование журнала	Годы подписки (или выпуска)	Местонахождение
Физкультура и спорт	2006-2017	Читальный зал, ул.Куйбышева, д. 310
Физкультура и спорт	2001-2003, 2005-2017	Читальный зал, ул.Куйбышева, д. 310
Физкультура и спорт	2006-2017	Читальный зал, ул.Куйбышева, д. 310

## в) Электронные полнотекстовые ресурсы научной библиотеки

(редакция от 12.05.2020)

Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа	Адрес в сети Интернет
<p><b>Электронная библиотечная система IPRbooks</b>  Договор 5881/19 от 12.11.2019 г.  Полнотекстовая электронная библиотека. Базовая (полная) версия «Премиум», коллекция издательства «Квадро», коллекция Дашков и К., коллекция Инфра – инженерия, коллекция СПО  Доступ предоставляется по IP адресам вуза, с личных компьютеров через ezproху без ограничения числа пользователей</p>	<p>01.12.2019 – 30.11.2020</p>	<p><a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a></p>
<p><b>Электронная библиотечная система издательства «Лань»</b>  Договор 248/19 от 11.11.2019 г.  Коллекция «Технологии пищевых производств – Издательство «Гиорд» ЭБС «Лань».  Договор № 305/20 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным экземплярам произведений научного, учебного характера, составляющим базу данных ЭБС «Лань»  Пакет «Ветеринария и сельское хозяйство»  Договор № СЭБ НВ-170 от 24 декабря 2019 г.  "Сетевая электронная библиотека аграрных вузов"  Доступ предоставляется по IP адресам вуза, с личных компьютеров через ezproху без ограничения числа пользователей</p>	<p>01.12.2019 - 30.11.2020</p> <p>01.04.2020 – 31.03.2021</p> <p>24.12.2019 - 31.12.2022</p>	<p><a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a></p>
<p><b>Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU</b>  Договор SU-23-01/2013 от 11.02.2013  Электронные полнотекстовые версии научных журналов, 60 названий  Договор № 18/14 от 18 апреля 2014г.  Электронные полнотекстовые версии научных журналов, 60 названий  Договор № SU-06-13/2016 от 13.12.2016.  Электронные полнотекстовые версии научных журналов, 60 названий  Договор № SU-27-11/2017 от 27.11.2017 г.  Электронные полнотекстовые версии научных журналов, 60 названий  Доступ по IP адресам вуза, с личных компьютеров через ezproху без ограничения числа пользователей</p>	<p>01.01.13-31.12.13 Архив до 31.12. 23</p> <p>01.01.14 - 31.12.14 Архив до 31.12.24</p> <p>01.01.17 - 31.12.17 Архив до 31.12.27</p> <p>01.01.18- 31.12.18 Архив до 31.12.28</p>	<p><a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a></p>

<p><b>Электронная библиотечная система "AgriLib"</b>  Лицензионный договор № 7 от 02.02.2019 г.  <a href="http://ebs.rgazu.ru/">http://ebs.rgazu.ru/</a>  Полнотекстовая электронная библиотека.  Базовая совмещенная версия ЭБС ФГБОУ ВО РГАЗУ.  Доступ с личных компьютеров по индивидуальному логину/паролю без ограничения числа пользователей</p>	<p>С 02.02.2019 г.  с пролонгацией.  Пункт 7.1</p>	<p><a href="http://ebs.rgazu.ru/">http://ebs.rgazu.ru/</a></p>
<p><b>База данных Polpred.com</b>  Соглашение от 28.10.2019 г.  <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>  Полнотекстовый постоянно пополняемый.  База данных Polpred.com обзор СМИ.  Доступ по IP адресам вуза, с личных компьютеров через ezproху без ограничения числа пользователей</p>	<p>С 28.10.2019г.  Пролонгация</p>	<p><a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a></p>
<p><b>Справочно-правовая система «Гарант»</b>  Договор № 312/058/2007 от 12.02.2007г. о взаимном сотрудничестве. Дополнительное соглашение от 04.12.2017г.  Доступ с компьютеров читального зала НБ</p>	<p>Не ограничен</p>	<p>В интрансети</p>
<p><b>Национальная электронная библиотека (НЭБ)</b>  Договор 101/НЭБ/1029-п от 10.06.2019 о предоставлении доступа к НЭБ  федеральная государственная информационная система  Доступ с компьютеров библиотеки</p>	<p>Бессрочный</p>	<p><a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a></p>
<p><b>Научная электронная библиотека Science index</b>  Лицензионный договор Science index от 18 июня 2019 №7419/2019  Локальная сеть университета</p>	<p>18.06.2019-  05.07.2020</p>	<p><a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a></p>
<p><b>CrossRef</b>  Договор от 14.01.2020 №CRNA-1932-19  Международная система библиографических ссылок  Доступ по логину и паролю</p>	<p>01.01.2020-  31.12.2020</p>	<p><a href="https://www.crossref.org/">https://www.crossref.org/</a></p>
<p><b>Электронная библиотечная система Ульяновского ГАУ</b>  Свидетельство о регистрации средства массовой информации  ЭЛ № ФС 77-69434 от 14.04.2017 г.  Полнотекстовая электронная библиотека.  Учебные пособия и учебно-методические издания по направлениям, реализуемым в вузе.  Доступ с личных компьютеров по индивидуальному логину/паролю без ограничения числа пользователей</p>	<p>Постоянно</p>	<p><a href="http://lib.ugsha.ru">http://lib.ugsha.ru</a></p>

#### **д) интернет-ресурсы:**

1. Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <https://minobrnauki.gov.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://www.edu.ru>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
3. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://window.edu.ru>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ре-сурс]. – Режим доступа. – <http://fcior.edu.ru>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
5. Министерство сельского хозяйства РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://mcsx.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://elibrary.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
7. Сельскохозяйственная электронная библиотека знаний [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.cnsnb.ru/akdil/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
8. Центральная научная сельскохозяйственная библиотека Россельхозакадемии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.cnsnb.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
9. Информационно-справочный портал. Проект Российской государственной библиотеки для молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.library.ru](http://www.library.ru), свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

## 9.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

<p><b>Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения</b></p>	<p><b>Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)</b></p>
<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 210 «Лекционная аудитория» Комплект учебной мебели для преподавателя, Комплект учебной мебели для обучающихся на 80 мест, Мультимедийное оборудование: Интерактивная доска SCREEN MEDIA I-82SA-1шт; Монитор «LG-19» S19A10N-1шт; Проектор BenQ MX 813 ST-1 шт; Доска аудиторная 3-х секционная. Системный блок «Formoza»-1шт., Кабель HDMI 15 м черный – 1 шт., Колонки SVEN SPS-611S - 1 шт; Операционная система: Calculate Linux; Интернет браузер: Firefox; Офисное приложение: LibreOffice; Мультимедиа: SMplayer; Графический редактор: gThumb</p>	<p>433511, Ульяновская область, г. Димитровград, ул. Куйбышева, д.310</p>
<p>Спортивный зал (универсальный) Инвентарь, оборудование: Крепление лыжное 75 мм-1шт; Мяч б/б-1шт; Мяч в/б Микассо-1шт; Мяч гимнастический-1шт; Мяч н/теннис-10шт; Мяч ф/б-2шт; Мяч футбольный-1шт; Наколенник в/б-1шт; Ракетка б/т-2шт; Ракетка теннисная -2шт; Сетка волейбольная-1шт; Сетка волейбольная в мешке-1шт; Сетка ФАН для спортзала на окна-4шт; Скакалка Бадминтон – ракетка-2шт; Ботинки лыжные Spine NNN р.37-р.44-1шт; Ботинки лыжные 37-46-1шт; Ботинки лыжные 44-46-1шт; Ботинки лыжные ЛБ 1002 нат.-1шт; Ботинки лыжные ЛБ 3001-1шт; Гиря 16 кг, 2101360122 -1шт; Гриф-1шт; штанги*1800мм*30мм-1шт; Диск обрезиненный черный*31 мм 10 кг,-2шт;</p>	<p>433511, Ульяновская область, г. Димитровград, ул. Куйбышева, д.310</p>



Диск обрeзинeнный чeрный\*31 мм 15 кг-2шт; Диск обрeзинeнный чeрный\*31 мм 20 кг-2шт;  
Диск обрeзинeнный чeрный\*31 мм 5 кг-2шт;  
Жакeт для пoддeржки нa вoдe-1шт;  
Канат для лазания ч/б 6 м\*40 мм-1шт;  
Канат для пeрeтягивания 8 м\*30 мм-1шт;  
Кoльцo бaскeтбoльнoе №7 кoрзинa б/сeтки \* 450 мм-2шт;  
Лавкa-1шт; Лыжи 195 см-205 см -1шт;  
Лыжи бeгoвыe 190 см-1шт;  
Лыжи дeр.-плacт.180-185см-1шт;  
Лыжи дeр.-плacт.185-210 см-1шт;  
Лыжи плacтикoвыe 180 см, 190 см, 195 см-1шт;  
Лыжи плacтикoвыe 185 - 205 см-1шт;  
Лыжи c бoтинкaми и пaлкaми-1шт;  
Мaт гимнacтичecкий 2,0\*1,0\*0,1м-1шт;  
Мaтpac Сoнaтa 2-x мecтный, 2.101.06.01427-1шт;  
Мeдицинбoл -1шт;  
Мeдицинбoл 3 кг,-1шт;  
Мocтик гимнacтичecкий пpиcтaвнoй, -1шт;  
Мяч б/б Спaлдинг-1шт;  
Мяч б/б Спaлдинг ТФ-500-1шт; Мяч б/б Спэлдинг ТФ-250-1шт;  
Мяч вoлeйбoльный-1шт;  
Мяч ф/б SELECT Арeнa-1шт,;  
Нaбop н/тeн. 2 рaкeтки + сeткa-1шт;  
Обруч утяжeлeнный-1шт;  
Пaлки лыжнe 140, 145, 150, 155 см-1шт;  
Пaлки лыжнe 160 - 170 см,-1шт;  
Пaлки лыжнe 170 см-1шт;  
Пaлки лыжнe aлюм.130-140 см-1шт;  
Пaлки лыжнe aлюм.155-170 см-1шт;  
Пaлки лыжнe p.140-1шт;  
Пaлки лыжнe p.155-1шт;  
Пaлки лыжнe p.160-1шт;  
Пapтa c двyмя cтyльями-1шт;  
Сeткa б/б №3 цвeтнaя, 2.101.06.00844-1шт;  
Сeткa для бaдминтoнa 0,76\*6 м c тpocом чeрнaя-1шт;  
Скaкaлкa-5шт;  
Скaмeйкa 3-x м.-1шт;  
Скaмья 3-x мecтнaя-1шт;  
Стoл кoмпьютeрный -1шт;  
Стoл пoд aппaрaтyрy (кoмпьютeрный)-1шт;  
Стoл пpeпoдaвaтeльcкий-1шт;  
Стyл пpeпoдaвaтeльcкий-1шт;  
Стyл чeрный-1шт;  
Турник нacтeнный-2шт;  
Чacы шaxмaтнe элeктpoннe,-1шт;  
Шкaф для дoкyмeнтoв-1шт;  
Шкaф для дoкyмeнтoв 2000\*600\*400 c ящикaми (пeнaл)- 1шт;  
Шкaф мeтaлличecкий -1шт;  
Пaлaткa "Дyнaй"-1шт;  
Стoл для нacтoльнoгo тeннисa c сeткoй START LINE OLYMPIC-1шт;  
Стoл тeннисный STARTLINECOMPACT-1шт;  
Скaмья мнoгoфyнкциoнaльнaя ASB1000-1шт;  
Штaнгa 170 кг. дл.гр.183см.- 1шт;  
Стeнкa гимнacтичecкaя швeдcкaя 1000\*2300 мм-2шт;

Щит баскетбольный из оргстекла *1800*1050 -2шт; Скамейка гимнастическая 3 м метал .ножки-1шт	
Помещение для самостоятельной работы (читальный зал библиотеки) Компьютеры: Intel(R) Celeron(R) CPU 1.70GHz / ОЗУ 384Мб - 4 шт. с выходом в сеть Интернет, столы и стулья на 80 посадочных мест. Офисный пакет Microsoft Office Professional Plus 2007 Rus Архиватор 7-zip. Microsoft Open License 62300500ZZE0906 от 14.06.2007г. Программное обеспечение «Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ» . Договор № 18 от 28 мая 2019г.	433511, Ульяновская область, г. Димитровград, ул. Куйбышева, д.310

**9.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
(редакция от 30.08.2019)

<p><b>Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения</b></p>	<p><b>Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)</b></p>
<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 210 «Лекционная аудитория» Комплект учебной мебели для преподавателя, Комплект учебной мебели для обучающихся на 80 мест, Мультимедийное оборудование: Интерактивная доска SCREEN MEDIA I-82SA-1шт; Монитор «LG-19» S19A10N-1шт; Проектор BenQ MX 813 ST-1 шт; Доска аудиторная 3-х секционная. Системный блок «Formoza»-1шт., Кабель HDMI 15 м черный – 1 шт., Колонки SVEN SPS-611S - 1 шт; Операционная система: Calculate Linux; Интернет браузер: Firefox; Офисное приложение: LibreOffice; Мультимедиа: SMplayer; Графический редактор: gThumb</p>	<p>433511, Ульяновская область, г. Димитровград, ул. Куйбышева, д.310</p>
<p>Спортивный зал (универсальный) Инвентарь, оборудование: Крепление лыжное 75 мм-1шт; Мяч б/б-1шт; Мяч в/б Микассо-1шт; Мяч гимнастический-1шт; Мяч н/теннис-10шт; Мяч ф/б-2шт; Мяч футбольный-1шт; Наколенник в/б-1шт; Ракетка б/т-2шт; Ракетка теннисная -2шт; Сетка волейбольная-1шт; Сетка волейбольная в мешке-1шт; Сетка ФАН для спортзала на окна-4шт; Скакалка Бадминтон – ракетка-2шт; Ботинки лыжные Spine NNN р.37-р.44-1шт; Ботинки лыжные 37-46-1шт; Ботинки лыжные 44-46-1шт; Ботинки лыжные ЛБ 1002 нат.-1шт; Ботинки лыжные ЛБ 3001-1шт; Гирия 16 кг, 2101360122 -1шт;</p>	<p>433511, Ульяновская область, г. Димитровград, ул. Куйбышева, д.310</p>

Гриф-1шт; штанги\*1800мм\*30мм-1шт;  
Диск обрезиненный черный\*31 мм 10 кг,-2шт;  
Диск обрезиненный черный\*31 мм 15 кг-2шт; Диск  
обрезиненный черный\*31 мм 20 кг-2шт;  
Диск обрезиненный черный\*31 мм 5 кг-2шт;  
Жакет для поддержки на воде-1шт;  
Канат для лазания ч/б 6 м\*40 мм-1шт;  
Канат для перетягивания 8 м\*30 мм-1шт;  
Кольцо баскетбольное №7 корзина б/сетки \* 450 мм-2шт;  
Лавка-1шт; Лыжи 195 см-205 см -1шт;  
Лыжи беговые 190 см-1шт;  
Лыжи дер.-пласт.180-185см-1шт;  
Лыжи дер.-пласт.185-210 см-1шт;  
Лыжи пластиковые 180 см, 190 см, 195 см-1шт;  
Лыжи пластиковые 185 - 205 см-1шт;  
Лыжи с ботинками и палками-1шт;  
Мат гимнастический 2,0\*1,0\*0,1м-1шт;  
Матрас Соната 2-х местный, 2.101.06.01427-1шт;  
Медицинбол -1шт;  
Медицинбол 3 кг,-1шт;  
Мостик гимнастический приставной, -1шт;  
Мяч б/б Спалдинг-1шт;  
Мяч б/б Спалдинг ТФ-500-1шт; Мяч б/б Спэлдинг ТФ-250-1шт;  
Мяч волейбольный-1шт;  
Мяч ф/б SELECT Арена-1шт,;  
Набор н/тен. 2 ракетки + сетка-1шт;  
Обруч утяжеленный-1шт;  
Палки лыжные 140, 145, 150, 155 см-1шт;  
Палки лыжные 160 - 170 см,-1шт;  
Палки лыжные 170 см-1шт;  
Палки лыжные алюм.130-140 см-1шт;  
Палки лыжные алюм.155-170 см-1шт;  
Палки лыжные р.140-1шт;  
Палки лыжные р.155-1шт;  
Палки лыжные р.160-1шт;  
Парта с двумя стульями-1шт;  
Сетка б/б №3 цветная, 2.101.06.00844-1шт;  
Сетка для бадминтона 0,76\*6 м с тросом черная-1шт;  
Скакалка-5шт;  
Скамейка 3-х м.-1шт;  
Скамья 3-х местная-1шт;  
Стол компьютерный -1шт;  
Стол под аппаратуру (компьютерный)-1шт;  
Стол преподавательский-1шт;  
Стул преподавательский-1шт;  
Стул черный-1шт;  
Турник настенный-2шт;  
Часы шахматные электронные,-1шт;  
Шкаф для документов-1шт;  
Шкаф для документов 2000\*600\*400 с ящиками (пенал)- 1шт;  
Шкаф металлический -1шт;  
Палатка "Дунай"-1шт;  
Стол для настольного тенниса с сеткой START LINE  
OLYMPIC-1шт;  
Стол теннисный STARTLINECOMPACT-1шт;  
Скамья многофункциональная ASB1000-1шт;

<p>Штанга 170 кг. дл.гр.183см.- 1шт; Стенка гимнастическая шведская 1000*2300 мм-2шт; Щит баскетбольный из оргстекла *1800*1050 -2шт; Скамейка гимнастическая 3 м метал .ножки-1шт</p>	
<p>Помещение для самостоятельной работы (читальный зал библиотеки) Компьютеры: Intel(R) Celeron(R) CPU 1.70GHz / ОЗУ 384Мб - 4 шт. с выходом в сеть Интернет, столы и стулья на 80 посадочных мест. Офисный пакет Microsoft Office Professional Plus 2007 Rus Архиватор 7-zip. Microsoft Open License 62300500ZZE0906 от 14.06.2007г. Программное обеспечение «Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ» . Договор № 18 от 28 мая 2019г.</p>	<p>433511, Ульяновская область, г. Димитровград, ул. Куйбышева, д.310</p>

## 10 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе обучения у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

Преподавание дисциплины предусматривает:

- практические занятия

Целями проведения практических занятий являются:

- обеспечить системную взаимосвязь знаний с навыками и умениями;
- содействие укреплению здоровья, закаливанию;
- содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма;
- сохранение высокого уровня общей работоспособности;
- оптимальное развитие физических качеств;
- повышение функциональных возможностей.

Физическая подготовка должна быть связана с технико-тактической и соревновательной подготовкой.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной, между ними существует тесная связь.

Средства, которые используют для решения задач общей физической подготовки, можно разделить на группы: общеразвивающие упражнения стретчинг и занятия другими видами спорта (по отношению к избранной спортивной игре).

Общеразвивающие упражнения направлены: на развитие быстроты, силы, координационных способностей, гибкости, выносливости; совершенствование навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании; укрепление связочного аппарата голеностопных, коленных, плечевых и лучезапястных суставов, определенных групп мышц и т.д.; формирование правильной осанки.

Занятия другими видами спорта дают должный эффект, если обучаемые осваивают основы техники и тактики этих видов.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения, которые позволяют развивать физические способности, специфические для конкретной спортивной игры. Сюда входят упражнения для развития быстроты двигательной реакции и ориентировки, наблюдательности, быстроты ответных действий, быстроты перемещения (работа ног), прыгучести, умения быстро переходить из статического положения в движение и останавливаться после быстрого перемещения, силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры, координационных способностей (ловкости), гибкости, необходимых для овладения рациональной техникой игры; специальной выносливости (прыжковой, скоростной, силовой); акробатические упражнения, упражнения по технике и тактике игры; двусторонняя игра.

Воздействие собственно средств спортивной игры на разностороннее физическое развитие и функциональное состояние организма полностью зависит от уровня овладения навыками игры. Чтобы нагрузка была оптимальной, в занятиях применяют широкий круг общеразвивающих и подготовительных упражнений.

Когда занятие полностью посвящено физической подготовке, то должно быть достаточное количество оборудования и инвентаря.

В занятии, направленном на техническую или тактическую подготовку, общеразвивающие и подготовительные упражнения необходимо концентрировать вокруг изучаемых приемов. При этом в подготовительной части выполняют упражнения в определенной последовательности с установленной нагрузкой. Упражнения, направленные на физическую

В качестве самостоятельной работы студенты специального учебного отделения, студенты-инвалиды и студенты с ограниченными возможностями здоровья пишут рефераты, самостоятельно обращаясь к научной, методической, учебной и справочной литературе.

Программа составлена в соответствии с требованием ФГОС ВО по направлению 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» (академический бакалавриат), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. N 1470, зарегистрированным в Минюсте России 18.01.2016 № 40622

Автор



Настин А.А.

Рецензент



Холопова Ю.С.

Программа рассмотрена на заседании кафедры "Социально-гуманитарные и экономические дисциплины" « 6 » мая 2019 г, протокол 7.

Зав. Кафедрой



Холопова Ю.С.

Программа одобрена на заседании методического совета от «7» мая 2019 г, протокол №10

Председатель методического совета







Шигапов И.И.

Представитель научной библиотеки





Наумова М.В.

**Лист изменений и дополнений к рабочей программе дисциплины**  
**«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» по**  
**направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов**  
**(академический бакалавриат)**  
**2019– 2020 уч. год**

№ п/п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, номер протокола, виза заведующего кафедрой	Дата, номер протокола, виза председателя методического совета
1	9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	Новая редакция таблицы в части программного обеспечения и реквизитов подтверждающих документов	28.08.2019, № 1  Холопова Ю.С.	28.08.2019, № 1  Шигапов И.И.
2	8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины в) Программное обеспечение и информационные справочные системы Электронные полнотекстовые ресурсы научной библиотеки	Внесены изменения и дополнения в структурные компоненты (рабочие программы дисциплин, практик, государственной итоговой аттестации, общесистемные условия реализации программ, кадровое, материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программ и т.д.) ОПОП ВО	02.12.2019, № 4  Хасянов О.Р.	10.12.2019, № 5  Хасянов О.Р.



Лист изменений и дополнений к рабочей программе  
2019-2020 учебный год

№ п/п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, номер протокола, виза заведующего кафедрой	Дата, номер протокола, виза председателя методического совета
1	8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины -электронные полнотекстовые ресурсы научной библиотеки	Внесены изменения и дополнения в структурные компоненты (рабочие программы дисциплин, практик, государственной итоговой аттестации, общесистемные условия реализации программ, кадровое, материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программ и т.д.) ОПОП ВО	08.05.2020 г., № 10  Петряков С.Н.	12.05.2020 г., № 10  Хасянов О.Р.