

**ПЕРВОЕ ВЫСШЕЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ РОССИИ**



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

---

**Руководитель ОПОП ВО**  
доцент **О.И. Казанин**

---

**Проректор по образовательной**  
деятельности **Д.Г. Петраков**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

<b>Уровень высшего образования:</b>	Специалитет
<b>Специальность:</b>	21.05.04 Горное дело
<b>Направленность (профиль):</b>	Взрывное дело
<b>Квалификация выпускника:</b>	горный инженер (специалист)
<b>Форма обучения:</b>	очная
<b>Составитель:</b>	к.п.н., доцент Куванов В.А.

Санкт-Петербург

**Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана:**

- в соответствии с требованиями ФГОС ВО - специалитет по специальности «21.05.04 Горное дело», утвержденного приказом Минобрнауки России № 987 от 12.08.2020 г.;
- на основании учебного плана специалитета по специальности 21.05.04 «Горное дело» направленность (профиль) «Взрывное дело».

Составитель \_\_\_\_\_ к.п.н., доцент В.А. Куванов

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена** на заседании кафедры Физического воспитания 03.02.2021 г., протокол № 6.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ д.п.н., проф. Г.В. Руденко

**Рабочая программа согласована:**

Начальник отдела лицензирования, аккредитации и контроля качества образования \_\_\_\_\_ Ю.А. Дубровская

Начальник отдела методического обеспечения учебного процесса \_\_\_\_\_ к.т.н. А.Ю. Романчиков

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины:

- 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 профессиональной деятельности.

Основные задачи дисциплины:

- сформировать понимание социальной роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

- приобрести знания о практических основах физической культуры и здорового образа жизни;

- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;

- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы по специальности 21.05.04 «Горное дело» и изучается в 1-7 семестрах.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование компетенции:

Формируемые компетенции		Код и наименование индикатора достижения компетенции
Содержание компетенции	Код компетенции	
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.	УК-7.1. Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. УК-7.2. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. УК-7.3. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зач. ед., 72 ак. часа.

Вид учебной работы	Всего ак. часов	Ак. часы по семестрам						
		1	2	3	4	5	6	7
<b>Аудиторная работа, в том числе:</b>	<b>63</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
Практические занятия (ПЗ)	63	9	9	9	9	9	9	9
<b>Самостоятельная работа студентов (СРС)</b>	<b>9</b>	-	-	-	-	-	-	<b>9</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет - 3)	3	3	3	3	3	3	3	3
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>								
<b>ак. час</b>	<b>72</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>18</b>
<b>зач. ед.</b>	<b>2</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,5</b>

### 4.2. Содержание дисциплины

Учебным планом предусмотрены: практические занятия, самостоятельная работа.

#### 4.2.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Наименование разделов	Виды занятий				
	Всего ак. часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа студента
Раздел 1 «Комплекс упражнений на развитие гибкости»	10	-	9	-	1
Раздел 2 «Комплекс упражнений на развитие скоростных способностей»	10	-	9	-	1
Раздел 3 «Комплекс упражнений на развитие силовых способностей»	10	-	9	-	1
Раздел 4 «Комплекс упражнений на развитие выносливости»	10	-	9	-	1
Раздел 5 «Комплекс упражнений на развитие координационных способностей»	10	-	9	-	1
Раздел 6 «Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей»	11	-	9	-	2
Раздел 7 «Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости»	11	-	9	-	2
<b>Итого:</b>	<b>72</b>	-	<b>63</b>	-	<b>9</b>

Специальная медицинская группа (СМГ)\*:

На занятия в «Специальной медицинской группе» направляются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр в университете и имеющие рекомендации врача посещать учебные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» в специальной медицинской группе (СМГ).

#### 4.2.2. Содержание разделов дисциплины

**Лекционные занятия:**

Лекционные занятия не предусмотрены.

#### 4.2.3. Практические занятия:

№ п/п	Разделы	Содержание практических занятий	Грудоемкость в ак. часах
<b>1 семестр</b>			
1	Раздел 1	Динамические активные упражнения: разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями и без них.	2
2	Раздел 2	Ускорения из различных исходных положений, с отягощениями различного веса и без отягощений, с изменением амплитуды движений.	2
3	Раздел 3	Упражнения с внешним сопротивлением: упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, набивными мячами, гириями, на тренажёрах)	1
4	Раздел 4	Бег 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м.	1
5	Раздел 5	Упражнения на развитие «чувства времени», «чувства пространства», «чувства мышечных усилий».	1
6	Раздел 6	Прыжки в движении: прыжки на носках (с движением вперёд), прыжки на прямых ногах (с движением вперёд), прыжки в полуприседе и полном приседе (с движением вперёд), прыжки с высоким подниманием бедра, прыжки с подтягиванием бёдер к груди, прыжки на одной ноге, прыжки на бегу с доставанием высоко висящего предмета, прыжки на бегу с поворотом в воздухе, прыжки с разбега в длину, прыжки с разбега в высоту, прыжки с разбега в высоту через предмет.	1
7	Раздел 7	Сжатие кистью резинового экспандера (до отказа, темп 50 – 60 в мин), сгибание стопы на педальном амортизаторе (до отказа, темп 30 в мин), сгибание и разгибание рук с гантелями 2,5 – 5 кг (или другое подобное упражнение, до отказа, темп 20 – 30 в мин)	1
<b>Итого по 1 семестру</b>			<b>9</b>
<b>2 семестр</b>			
1	Раздел 1	Динамические пассивные упражнения: упражнения с «самозахватом», с помощью воздействия партнёра, с преодолением внешних сопротивлением, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.).	1
2	Раздел 2	Быстрое реагирование на сигнал.	1
3	Раздел 3	Упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, различных	2

		экспандеров, блочных устройств и т.п.)	
4	Раздел 4	Плавание: вольный стиль - 400 м, 800 м, 1500 м; комплексное плавание 400 м.	2
5	Раздел 5	Упражнения на развитие точности силовых параметров движений.	1
6	Раздел 6	Прыжки с места: прыжок на двух ногах в длину, прыжок на одной ноге в длину, прыжок на двух ногах в высоту, прыжок на одной ноге в высоту, прыжок на двух ногах с поворотом на 180 градусов, прыжок на одной ноге с поворотом на 180 градусов, прыжок на одной ноге через захваченную ногу.	1
7	Раздел 7	Сгибание и разгибание стопы в подскоках на двух ногах (непрерывно в течении 3-5 мин), подтягивание на перекладине (до отказа, темп 8-12 в мин), отжимание в стойке на руках с опорой ступнями о стену (до отказа, темп 8-12 в мин).	1
<b>Итого по 2 семестру</b>			<b>9</b>
<b>3 семестр</b>			
1	Раздел 1	Статические активные упражнения – удержание определённого положения тела с растягиванием мышц за счёт сокращения мышц.	1
2	Раздел 2	Выполнение одиночных локальных движений с максимальной скоростью.	1
3	Раздел 3	Упражнения в преодолении внешней среды (бег в гору, по песку, снегу, воде, против ветра и т.п.).	1
4	Раздел 4	Езда на велотренажёрах: дистанция варьируется от 1 до 50 км.	1
5	Раздел 5	Упражнение для развития статического и динамического равновесия.	2
6	Раздел 6	Прыжки с предметами и через предметы: прыжки с гантелями в руках, прыжки с гирями в руках, прыжки с набивным мячом в руках (в ногах)	2
7	Раздел 7	Сгибание и разгибание стопы в подскоках на двух ногах (непрерывно в течении 3-5 мин), подтягивание на перекладине (до отказа, темп 8-12 в мин)	1
<b>Итого по 3 семестру</b>			<b>9</b>
<b>4 семестр</b>			
1	Раздел 1	Статические пассивные упражнения: удержание положения тела или отдельных его частей с помощью воздействий внешних сил – партнёра, снарядов, веса собственного тела.	2
2	Раздел 2	Быстрое начало движения (резкость).	1
3	Раздел 3	Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, на брусьях и в висе, лазанье по канату, поднимание ног к перекладине и др.)	1
4	Раздел 4	Гребля на гребных тренажёрах: длина прохождения дистанции варьируется от 500 м до 160 км.	1
5	Раздел 5	Упражнения в равновесии: балансирование в различных позах (в стойке на руках)	1

6	Раздел 6	Прыжки через скакалку (вперёд, назад), прыжки через гимнастическую палку (захваченную руками)	1
7	Раздел 7	Отжимание в стойке на руках с опорой ступнями о стену (до отказа, темп 8-12 в мин), поднимание прямых ног в висе (до отказа, темп 8-12 в мин), из положения лёжа с закреплёнными ступнями поднимание туловища (до отказа, темп 8-12 в мин), поднимание бедром груза 10 – 20 кг, стоя на одной ноге (до отказа, темп 10-15 в мин).	2
<b>Итого по 4 семестру</b>			<b>9</b>
<b>5 семестр</b>			
1	Раздел 1	Комбинированные упражнения в растягивании – различные варианты чередования активных и пассивных движений.	1
2	Раздел 2	Упражнения направленные на развитие быстроты реакции на движущийся объект.	2
3	Раздел 3	Легкоатлетические прыжковые упражнения (однократные и многократные прыжки на одной или двух ногах, прыжки через барьеры, прыжки в «глубину» с возвышения с последующим отталкиванием вверх)	2
4	Раздел 4	Езда на лыжном тренажёре: длина прохождения дистанции варьируется от 800 м до 50 км.	1
5	Раздел 5	С сохранением позы тела в статических положениях и в сочетании с перемещением на опоре, затрудняющей сохранение равновесия (передвижение по гимнастическому бревну или по рейке гимнастической скамейки на носках с различным положением рук; ходьба по горизонтально подвешенному канату и т.п.)	1
6	Раздел 6	Прыжки через козла, прыжки через козла (коня) без опоры руками, спрыгивание с гимнастической стенке (шведской)	1
7	Раздел 7	Размахивания, круговые движения, повороты и др., упражнения с отягощением 20-30 кг (до отказа).	1
<b>Итого по 5 семестру</b>			<b>9</b>
<b>6 семестр</b>			
1	Раздел 1	Динамические активные упражнения: разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями и без них.	1
2	Раздел 2	Реакция выбора.	1
3	Раздел 3	Упражнения в преодолении препятствий.	1
4	Раздел 4	Прыжки на скакалке от 10-15 мин до 45 мин.	2
5	Раздел 5	Упражнения с сохранением статической и динамической устойчивости в условиях дополнительных помех (прохождение по гимнастической скамейке после выполнения серии кувырков или с закрытыми глазами т.п.).	2
6	Раздел 6	Упражнения у опоры: отталкивание от стены (сгибание и разгибание рук), опускание на прямых руках до	1

		касания грудью стенки, отталкивание от стены, стоя спиной (руками, ногами)	
7	Раздел 7	Упражнения со штангой 40-60 кг (до отказа). Приседание на одной ноге с опорой рукой (до отказа). Приседание на двух ногах с грузом 30-40 кг (до отказа).	1
<b>Итого по 6 семестру</b>			<b>9</b>
<b>7 семестр</b>			
1	Раздел 1	Динамические пассивные упражнения: упражнения с «самозахватом», с помощью воздействия партнёра, с преодолением внешних сопротивлением, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.).	1
2	Раздел 2	Чередование выполнения скоростных упражнений в затруднённых, обычных и облегчённых условиях. Высокий темп движений.	1
3	Раздел 3	Изометрические упражнения: упражнения в пассивном напряжении мышц (удержание груза на предплечьях рук, плечах, спине и т.п.); упражнения в активном напряжении мышц (попытка оторвать от пола штангу чрезмерного веса и др.).	1
4	Раздел 4	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, флорбол, настольный теннис, регбол, дартс. Круговые тренировки – последовательное выполнение упражнений на развитие выносливости.	1
5	Раздел 5	Специальные упражнения, направленные на раздражение вестибулярного аппарата (различные повороты, наклоны и круговые движения головой и туловищем, кувырки и др.) Упражнения на развитие ритмичности.	1
6	Раздел 6	Прыжки на одной ноге, другая нога на гимнастической стенке, махи ногами назад, вращения у гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (ноги на стенке).	2
7	Раздел 7	Медленное продвижение с высоким подниманием коленей (до отказа). Упражнения прыжковые, в гору, по лестнице (до отказа). Вис углом (до отказа). Выполнение соревновательного упражнения с отягощением (до отказа).	2
<b>Итого по 7 семестру</b>			<b>9</b>

Специальная медицинская группа (СМГ)\*:

Лечебная гимнастика: система унифицированной, регламентированной, общефизической, функциональной тренировки по четырём блокам адаптивной направленности (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация). Упражнения на тренажёрах, циклические передвижения используя регламентированные режимы дыхания, специальные силовые упражнения, упражнения на подвижность суставов, упражнения на расслабление различных групп мышц.

#### 4.2.4. Лабораторные работы

Лабораторные работы не предусмотрены.



#### 4.2.5. Курсовая работа (проект)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В ходе обучения применяются:

#### **Практические занятия:**

Цель практических занятий:

-совершенствовать умения и навыки решения практических задач.

Главным содержанием этого вида учебных занятий является работа каждого обучающегося по овладению практическими умениями и навыками профессиональной деятельности.

#### **Самостоятельная работа обучающихся:**

направлена на выработку навыков самостоятельного приобретения новых, дополнительных знаний, подготовку к предстоящим учебным занятиям и промежуточному контролю.

#### **Образовательные технологии:**

- **спортивно-педагогическое тестирование** – контроль развития физических качеств и двигательных умений с помощью контрольных испытаний (тестов).

### 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 6.1. Тематика для самостоятельной подготовки

В соответствии с контрольными испытаниями (тестами) для студентов 1-4 курсов

#### 6.2. Оценочные средства для контроля СРС и проведения промежуточной аттестации (зачета)

##### 6.2.1. Примерный перечень вопросов

*Не предусмотрен*

##### 6.2.2. Контрольные испытания (тесты)

**Контрольное испытание (тест) №1 – Подтягивание из виса на высокой перекладине/**

**подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине**

*Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)*

1. Правильное представление о технике подтягивания на высокой перекладине.
2. Техника выполнения подтягивания на высокой перекладине.
3. Грубые, значительные и незначительные ошибки при выполнении подтягивания на высокой перекладине.

Описание: Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течении 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществлялось рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;

- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

*Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девушки)*

1. Правильное представление о технике подтягивания из вися лёжа на низкой перекладине.
2. Техника выполнения подтягивания из вися лёжа на низкой перекладине.
3. Грубые, значительные и незначительные ошибки при выполнении подтягивания из вися лёжа на низкой перекладине.

Описание: Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 90 см. Для того чтобы занять исходное положение, студентка подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперёд, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник преподавателя, подставляет опору под ноги студентки. После этого студентка выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения студентка подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с исходное положение, продолжает выполнять упражнение. При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- подбородок ниже грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.

**Контрольное испытание (тест) №2 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа/ сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях**

*Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)*

1. Правильное представление о технике сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.
2. Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.
3. Грубые, значительные и незначительные ошибки при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.

Описание: Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без неё. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Студент, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение теста. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- одновременное разгибание рук.

*Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши)*

1. Правильное представление о технике сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных брусьях.

2. Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных брусьях.

3. Грубые, значительные и незначительные ошибки при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных брусьях.

Описание: Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях выполняется из исходного положения: упор на прямых руках. Студент, сгибая руки, опускается в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор на прямые руки. Положение упора фиксируется, при опускании руки сгибаются полностью.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- согнутая спина;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- разведение локтей.

### **Контрольное испытание (тест) №3 – Поднимание туловища из положения, лёжа на спине/ поднимание прямых ног к перекладине**

#### *Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (девушки)*

1. Правильное представление о технике поднимания туловища из положения, лёжа на спине.

2. Техника выполнения поднимания туловища из положения, лёжа на спине.

3. Грубые, значительные и незначительные ошибки при выполнении поднимания туловища из положения, лёжа на спине.

Описание: Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из исходного положения: лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Студент выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнёров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бёдер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

#### *Поднимание прямых ног к перекладине (юноши)*

1. Правильное представление о технике поднимания прямых ног к перекладине.

2. Техника выполнения поднимания прямых ног к перекладине.

3. Грубые, значительные и незначительные ошибки при выполнении поднимания прямых ног к перекладине.

Описание: Поднимание ног к перекладине выполняется из вися (хват сверху, ноги вместе). Для выполнения упражнения необходимо зафиксировать положение вися на перекладине, поднять ноги к перекладине до касания, а затем – опустить их вниз. Снова зафиксировать положение вися.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- руки на перекладине находятся на расстоянии большем, чем ширина плеч;
- упражнение выполняется из вися обратным хватом;
- делаются рывки и маховые движения ногами;
- допущено отталкивание от пола и касание других предметов;
- производятся перехваты и раскрытия ладони;
- в исходном положении руки согнуты в локтевых суставах, а при поднимании – ноги согнуты в коленных суставах;
- ноги поднимаются поочерёдно;
- выполнение упражнения прерывается значительной остановкой для отдыха.

### Контрольное испытание (тест) №4 – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

1. Правильное представление о технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами.
2. Техника выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами.
3. Грубые, значительные и незначительные ошибки при выполнении прыжка в длину с места толчком двумя ногами.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведённое на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касания её;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочерёдно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

### 6.2.3. Критерии оценок промежуточной аттестации

#### 6.2.3.1. Шкала оценивания показателей тестов (контрольных испытаний):

##### Нормативы испытаний (тестов) для студентов 1 курса

№	Тесты	Нормативы					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	13	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	11	13
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	9	11	13	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	-	-	-	9	11	13
3.	Поднимание прямых ног к перекладине (количество раз)	9	11	13	-	-	-
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	-	-	-	30	35	40
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	225	230	160	165	170

##### Нормативы испытаний (тестов) для студентов 2 курса

№	Тесты	Нормативы					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	14	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	12	14
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	12	14	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	-	-	-	10	12	14

№	Тесты	Нормативы					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
3.	Поднимание прямых ног к перекладине (количество раз)	10	12	14	-	-	-
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	-	-	-	35	40	45
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	225	230	235	165	170	175

### Нормативы испытаний (тестов) для студентов 3 курса

№	Тесты	Нормативы					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	11	13	15	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	15
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	11	13	15	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	-	-	-	11	13	15
3.	Поднимание прямых ног к перекладине (количество раз)	11	13	15	-	-	-
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	-	-	-	40	45	50
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	235	240	170	175	180

### Нормативы испытаний (тестов) для студентов 4 курса

№	Тесты	Нормативы					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	11	13	15	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	15
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	11	13	15	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	-	-	-	11	13	15
3.	Поднимание прямых ног к перекладине (количество раз)	11	13	15	-	-	-
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	-	-	-	40	45	50
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	215	220	170	175	180

### Нормативы испытаний (тестов) для студентов специальной медицинской группы (СМГ)

№	Тесты	Нормативы					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	8	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	4	6	8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	4	6	8	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	-	-	-	4	6	8
3.	Поднимание прямых ног к перекладине (количество раз)	4	6	8	-	-	-
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	-	-	-	20	25	30
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	235	240	150	155	160

\*На отделении «Специальная медицинская группа» обучающиеся выполняют те контрольные испытания (тесты), для выполнения которых нет медицинских противопоказаний и есть соответствующие рекомендации врача с учётом характера и степени выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей студента.

#### 6.2.3.2. Шкала оценивания знаний по выполнению заданий зачета

Оценка	Описание
<b>Зачтено</b>	Посещение не более 50 % практических занятий; студент сдаёт контрольные нормативы (испытания) и итоговые контрольные нормативы без ошибок или допускает незначительные ошибки в деталях техники. Все предусмотренные программой обучения задания выполнены, качество их выполнения достаточно высокое.
<b>Не зачтено</b>	Посещение менее 50 % практических занятий; студент не сдаёт контрольные нормативы (испытания) и итоговые контрольные нормативы или допускает грубые ошибки в контрольных упражнениях. Большинство предусмотренных программой обучения заданий не выполнено.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.1. Основная литература:

1. Башта Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации: учебное пособие / Л.Ю. Башта. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. – 132 с. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=459406&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=459406&sr=1)
2. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методики и технология: учебное пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Спорт, 2017. – 128 с. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=471216](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=471216)
3. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин; под ред. проф. Н.Ю. Мельниковой. – 2-е изд., с измен. И дополн. – М.: Спорт, 2017. – 432 с.: ил. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=475389&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=475389&sr=1)
4. Николаев В.С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие / В.С.

Николаев, А.А. Щанкин. – М. – Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 80 с. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=362769&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=362769&sr=1)

5. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=276568&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=276568&sr=1)

### **7.1.2. Дополнительная литература:**

1. Волков И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: пособие / И.П. Волков. – Минск: РИПО, 2015. – 196 с. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=463697&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=463697&sr=1)

2. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общей редакцией В.В. Рыцарева / - М.: Спорт, 2016. – 456 с.: ил. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=430479&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=430479&sr=1)

3. Гилязиева С.Р. Терминология общеразвивающих упражнений: учебное пособие / С.Р. Гилязиева, Т.В. Нурматова, М.Р. Валетов; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2015. – 120 с. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=438997&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=438997&sr=1)

4. Коваль Л.Н. Экзамен по физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданова, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – М. – Берлин: Директ – Медиа, 2015. – 180 с. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=426467&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=426467&sr=1)

5. Коваль Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие для студентов II курса очной формы обучения / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. - М. – Берлин: Директ – Медиа, 2015. – 143 с. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=426469&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=426469&sr=1)

6. Костихина Н.М. Педагогика физической культуры: учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова. – Изд. 2-е. – Омск: изд-во СибГУФК, 2015. – 296 с. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=429371&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429371&sr=1)

7. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие / И.В. Манжелей. – М. – Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 199 с. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=426946&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=426946&sr=1)

8. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности: Учеб. пособие / Под ред. Г.А. Кузьменко. – М.: Прометей, 2013. – 560 с. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=437352&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=437352&sr=1)

9. Теория и методика футбола: учебник / под общ. ред. В.П. Губы и А.В. Лексакова. – М.: «Спорт», 2015. – 568 с. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=430456&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=430456&sr=1)

Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т., 2014. – 219 с. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=364606](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=364606)

10. Волков И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: пособие / И.П. Волков. – Минск: РИПО, 2015. – 196 с. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=463697&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=463697&sr=1)

11. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общей редакцией В.В. Рыцарева / - М.: Спорт, 2016. – 456 с.: ил. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=430479&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=430479&sr=1)

12. Гилязиева С.Р. Терминология общеразвивающих упражнений: учебное пособие / С.Р. Гилязиева, Т.В. Нурматова, М.Р. Валетов; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2015. – 120 с. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=438997&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=438997&sr=1)

13. Коваль Л.Н. Экзамен по физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданова, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – М. – Берлин: Директ – Медиа,

2015. -180 с. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=426467&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=426467&sr=1)
14. Коваль Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие для студентов II курса очной формы обучения / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. - М. – Берлин: Директ – Медиа, 2015. – 143 с. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=426469&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=426469&sr=1)
15. Костихина Н.М. Педагогика физической культуры: учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова. – Изд. 2-е. – Омск: изд-во СибГУФК, 2015. – 296 с. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=429371&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429371&sr=1)
16. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие / И.В. Манжелей. – М. – Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 199 с. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=426946&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=426946&sr=1)
17. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности: Учеб. пособие / Под ред. Г.А. Кузьменко. – М.: Прометей, 2013. – 560 с. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=437352&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=437352&sr=1)
18. Теория и методика футбола: учебник / под общ. ред. В.П. Губы и А.В. Лексакова. – М.: «Спорт», 2015. – 568 с. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=430456&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=430456&sr=1)
19. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т., 2014. – 219 с. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=364606](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=364606)

### **7.1.3. Учебно-методическое обеспечение:**

1. Мартынова Г. Я. Организация и проведение самостоятельных занятий по физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп: учеб.-метод. пособие / Г. Я. Мартынова; Челябин. гос. акад. культуры и искусств. – Челябинск, 2007. – 52 с. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=492215](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=492215)
2. Павлютина, Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза: учеб. пособие / Л.Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О.В. Мараховская; Минобрнауки России, ОмГТУ. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2017. – 128 с.: ил. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=493428](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=493428)
3. Эммерт М.С. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учеб. пособие/ [М.С. Эммерт и др.]; Минобрнауки России, ОмГТУ. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2017. – 112 с.: ил. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=493420](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=493420)

### **7.2. Базы данных, электронно-библиотечные системы, информационно-справочные и поисковые системы:**

1. Европейская цифровая библиотека Europeana: <http://www.europeana.eu/portal>
2. Мировая цифровая библиотека: <http://wdl.org/ru>
3. Научная электронная библиотека «Scopus» <https://www.scopus.com>
4. Научная электронная библиотека ScienceDirect: <http://www.sciencedirect.com>
5. Научная электронная библиотека «eLIBRARY»: <https://elibrary.ru/>
6. Поисковые системы Yandex, Google, Rambler, Yahoo и др.
7. Электронная библиотека Российской Государственной Библиотеки (РГБ): <http://www.rsl.ru/>
8. Электронная библиотека учебников: <http://studentam.net>
9. Электронно-библиотечная система издательского центра «Лань» <https://e.lanbook.com/books>.
10. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru).



11. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт»».  
<http://rucont.ru/>

12. Электронно-библиотечная система <http://www.sciteclibrary.ru/>

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1. Материально-техническое оснащение аудиторий**

Специализированные спортивные залы, используемые при проведении практических занятий оснащены всем необходимым спортивным и вспомогательным инвентарём, позволяющими решать все поставленные задачи на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт».

#### **8.1.1. Аудитории для проведения лекционных занятий**

*Лекционные занятия не предусмотрены*

#### **8.1.2. Аудитории для проведения практических занятий**

##### **Учебный центр № 3 (Инженерный корпус) – спортивный комплекс**

Оборудование и тренажёры:

Аудитория: кардиотренажеры - 10 шт.

Аудитория: комплекс силовых тренажеров - 23 шт., гимнастическая скамья - 1 шт., гимнастическая стенка - 8 шт., диск – 64 шт. для силовых тренажеров, штанга женская – 10 шт.

Аудитория: гимнастическая скамья – 9 шт., стенка – 12 шт., баскетбольный щит – 2 шт., волейбольный мяч – 9 шт., кардиотренажеры - 31 шт., баскетбольный мяч - 5шт., гандбольный мяч – 5 шт.

Аудитория: кардиотренажер - 11 шт., блок для йоги - 30 шт., бодибар – 66 шт., ремень для йоги – 25 шт., эко-мат гимнастический – 25 шт., мяч для пилатес – 25 шт., мяч гимнастический – 36 шт., станок хореографический - 10 шт., цилиндр цвет синий -25 шт., татами для борьбы – 26 шт.

Аудитория: стол для армреслинга – 1 шт., клюшка – 20 шт., ворота флорбольные – 2 шт., колодки стартовые – 2 шт., стойки для бадминтона – 2 шт., скакалка с утяжелителем – 10 шт., сетка для ворот – 2 шт., обруч массажный – 10 шт.

Холл кафедры физического воспитания: кардиотренажер - 24 шт., световая панель - 42 шт., стол для настольного тенниса – 2 шт., ограждения - 4шт.

##### **Учебный центр № 1, учебно-лабораторный корпус № 2, спортивный комплекс**

Оборудование и тренажёры:

Аудитория: маты гимнастические – 9 шт., барьеры л/а – 6 шт., стойки для бадминтона – 2 шт., стойка л/а – 1 шт., колодки стартовые – 2 шт., мостик гимнастический – 2 шт., козел гимнастический – 1 шт, сетка заградительная с тросом – 3 шт., сетка в/б - 1шт., тележка для мячей – 2 шт., лестница для зала – 1 шт., мячи: баскетбольные – 9 шт, волейбольные – 7 шт., ракетки для бадминтона – 8 шт., скакалки – 8 шт., гантели – 20 шт., насос для мячей – 1 шт.

Аудитория (большой игровой зал): комплекс силовых тренажеров - 11 шт., комплект гантелей – 2 шт., ворота мини футбольные, гандбольные в комплекте, гири соревновательная – 2 шт., гимнастическая скамейка – 16 шт., стенка – 70 шт., баскетбольный щит – 2 шт., баскетбольный мяч – 6 шт., волейбольный мяч – 8 шт., гандбольный мяч – 3 шт., футбольный мяч – 4 шт., бодибар – 6 шт., фитбол – 2 шт.

Переносное оборудование: столы для настольного тенниса - 3шт.

Аудитория (зал бокса): мешок боксерский – 4 шт., стойка пристенная для крепления боксерских мешков – 5 шт., гимнастическая стенка – 6 шт., скамейка – 4 шт., подушка настенная – 2 шт., козел гимнастический – 1 шт., ринг боксерский на помосте – 1 шт., груша набивная 16 кг - 1 шт., стол – 2 шт.

Аудитория (тренажерный зал): комплекс силовых тренажеров – 10 шт., комплект гирь, стойка для гантелей - 1шт., гантельный ряд - 6 пар, гриф гантельный – 2 шт.

Аудитория (зал борьбы): татами спортивное, гимнастический мат - 30 шт., канат для лазания – 2 шт., стенка гимнастическая – 1 шт., стеллаж для обуви – 1 шт., стол – 2 шт.

Аудитория: татами – 196 шт., мишень для дартс – 5 шт.

Аудитория: щит для отработки ударов – 5 шт., мячи: гандбол – 5 шт., баскетбольные – 9 шт., мишень для дартс – 2 шт.

Аудитория: телевизор – 1 шт., стул – 1 шт., системный блок – 4 шт., монитор – 4 шт., проектор – 1 шт., радиосистема – 4 шт., усилитель – 2 шт., гиря – 8 шт., клюшка хоккейная – 15 шт., кий – 4 шт., перчатки для бокса – 8 пар., планшет для тренера – 2 шт., раковина-бандаж – 10 шт., мячи для настольного тенниса – 2 шт., перчатки для смешанных единоборств – 10 шт., защитные шлемы – 11 шт., рукав-канат – 2 шт., болгарский мешок – 3 шт., набор дисков (фишек) – 4 шт., мяч гимнастический – 20 шт., мяч футзальный – 5 шт., мяч баскетбольный – 44 шт., бодибар – 20 шт., коврик для фитнеса – 20 шт., шахматы – 20 шт., часы для шахмат – 20 шт., тренажер для дриблинга – 1 шт., мишень для дартс – 3 шт., спортивная форма для соревнований.

### **Учебный центр №2 - СК «Бассейн»**

Оборудование и тренажёры:

Аудитория: скамейка гимнастическая 2 м – 3 шт., станок хореографический 7 м/п – 1 шт.

Аудитория: скамейка гимнастическая 2 м – 7 шт., стенка гимнастическая – 14 шт., маты для фитнеса Aero Fit – 5 шт.

Аудитория: стенка гимнастическая – 2 шт.

Чаша бассейна: пьедестал из стеклопластика – 1 шт., ворота 200/90 для водного пола – 2 шт., секундомер 900/900/130 для бассейна – 1 шт., ограничитель поля для водного пола – 1 шт., сетка защитная вокруг чаши бассейна – 1 шт., термогигрометр Testo 608-H1 – 1 шт., звукоусилительный мобильный комплект Fenderpassport 150 PRO – 1 шт., радиомикрофонная система AKGWMS 40 minivocalset Band UB – 1 шт., камера IPAxis в комплекте – 1 шт., тренажёр для пловцов Vasa Trainer Pro – 2 шт., скамейка – 7 шт.

Аудитория: скамейка гимнастическая – 2 шт., скамейка для пресса с переменным углом – 1 шт., стенка гимнастическая – 7 шт., стойка для хранения профессиональных гантелей на 10 пар – 1 шт., тренажёр для горизонтального разгибания спины с зажимом для ног – 1 шт., тренажёр перекрёстная тяга (грузоблок) – кроссовер – 1 шт., тренажёр сведение-разведение ног (грузоблок) – 1 шт.

Аудитория: гриф олимпийский – 1 шт., гриф усиленный – 5 шт., скамейка силовая для жима штанги лёжа – 1 шт., скамейка универсальная – 1 шт., скамейка гимнастическая – 5 шт., стенка гимнастическая – 7 шт., стойка для хранения дисков – 2 шт., стойка для приседания с ограничителями – 1 шт., тренажёр жим ногами под углом 40 градусов.

Аудитория: кардиотренажёр «Горизонтальный велосипед» - 1 шт., беговая дорожка – 3 шт., тренажёр пневматический бицепс/трицепс машина – 1 шт., тренажёр пневматический для мышц пресса/спины – 1 шт.

### **8.1.3. Дополнительные аудитории**

#### **Учебный центр № 3 (Инженерный корпус) – спортивный комплекс**

Аудитория (женская раздевалка для студентов): шкафчик - 72 шт., скамейка – 9 шт.

Аудитория (мужская раздевалка для студентов): шкафчик - 92 шт., скамейка – 11 шт.

#### **Учебный центр №1, учебно-лабораторный корпус № 2, спортивный комплекс**

Аудитория (женская раздевалка для студентов): скамейка – 10 шт., шкафчик – 80 шт.

Аудитория (мужская раздевалка для студентов): скамейка – 12 шт., шкафчик – 100 шт., вешалка – 2 шт., вешалка – 2 шт.

## **8.2. Помещения для самостоятельной работы студентов**

### **Учебный центр № 3 (Инженерный корпус) – спортивный комплекс**

Аудитория: кардиотренажеры - 10 шт.

Аудитория: комплекс силовых тренажеров - 23 шт., гимнастическая скамья - 1 шт., гимнастическая стенка - 8 шт., диск – 64 шт. для силовых тренажеров, штанга женская – 10 шт.

Аудитория: гимнастическая скамья – 9 шт., стенка – 12 шт., баскетбольный щит – 2 шт., волейбольный мяч – 9 шт., кардиотренажеры - 31 шт., баскетбольный мяч – 5 шт., гандбольный мяч – 5 шт.

Аудитория: кардиотренажер - 11 шт., блок для йоги - 30 шт., бодибар – 66 шт., ремень для йоги – 25 шт., эко-мат гимнастический – 25 шт., мяч для пилатес – 25 шт., мяч гимнастический – 36 шт., станок хореографический - 10 шт., цилиндр цвет синий -25шт., татами для борьбы – 26 шт.,

Аудитория: стол для армреслинга – 1 шт., клюшка – 20 шт., ворота флорбольные – 2 шт., колодки стартовые – 2 шт., стойки для бадминтона – 2 шт., скакалка с утяжелителем – 10 шт., сетка для ворот – 2 шт., обруч массажный – 10 шт.

Холл кафедры физического воспитания: кардиотренажер - 24 шт., световая панель - 42 шт., стол для настольного тенниса – 2 шт., ограждения – 4 шт.

### **Учебный центр № 3 (Инженерный корпус) – читальные залы**

Аудитории

Оснащенность: компьютерное кресло 7875 A2S – 35 шт., стол компьютерный – 11 шт., моноблок Lenovo 20 HD - 16 шт., доска настенная белая- 1 шт., монитор ЖК Philips - 1 шт., монитор HP L1530 15ft - 1 шт., сканер Epson Perf.3490 Photo - 2 шт., системный блок HP6000 – 2 шт; стеллаж открытый - 18 шт., микрофон Д-880 с 071с.ч. - 2 шт., книжный шкаф - 15 шт., парта - 36 шт., стул - 40 шт.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

Автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС)

MARK-SQL, Ирбис, доступ в Интернет

Microsoft Windows 7 Professional

Microsoft Office 2007 Professional Plus

Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security

### **Учебный центр №1, учебно-лабораторный корпус № 2 (спортивный комплекс)**

Аудитория: маты гимнастические – 9 шт., барьеры л/а - 6шт., стойки для бадминтона – 2 шт., стойка л/а – 1 шт., колодки стартовые – 2 шт., мостик гимнастический – 2 шт., козел гимнастический – 1 шт., сетка заградительная с тросом – 3 шт., сетка в/б – 1 шт., тележка для мячей – 2 шт., лестница для зала – 1 шт., мячи: баскетбольные – 9 шт, волейбольные – 7 шт., ракетки для бадминтона – 8 шт., скакалки – 8 шт., гантели - 20шт., насос для мячей – 1 шт.

Аудитория (большой игровой зал): комплекс силовых тренажеров - 11 шт., комплект гантелей – 2 шт., ворота мини футбольные, гандбольные в комплекте, гиря соревновательная – 2 шт., гимнастическая скамейка – 16 шт., стенка – 70 шт., баскетбольный щит – 2 шт., баскетбольный мяч – 6 шт., волейбольный мяч – 8 шт., гандбольный мяч – 3 шт., футбольный мяч – 4 шт., бодибар – 6 шт., фитбол – 2 шт.

Переносное оборудование: столы для настольного тенниса - 3шт.

Аудитория (зал бокса): мешок боксерский – 4 шт., стойка пристенная для крепления боксерских мешков – 5 шт., гимнастическая стенка – 6 шт., скамейка – 4 шт., подушка настенная – 2 шт., козел гимнастический – 1 шт., ринг боксерский на помосте – 1 шт., груша набивная 16 кг - 1 шт., стол – 2 шт.

Аудитория (тренажерный зал): комплекс силовых тренажеров – 10 шт., комплект гирь, стойка для гантелей – 1 шт., гантельный ряд - 6 пар, гриф гантельный – 2 шт.

Аудитория (зал борьбы): татами спортивное, гимнастический мат - 30 шт., канат для лазания – 2 шт., стенка гимнастическая – 1 шт., стеллаж для обуви - 1шт., стол – 2 шт.

Аудитория: татами – 196 шт., мишень для дартс – 5 шт.

Аудитория: щит для отработки ударов – 5 шт., мячи: гандбол – 5 шт., баскетбольные - 9шт., мишень для дартс – 2 шт.

Аудитория: телевизор – 1 шт., стул – 1 шт., системный блок – 4 шт., монитор – 4 шт., проектор – 1 шт., радиосистема – 4 шт., усилитель – 2 шт., гиря – 8 шт., клюшка хоккейная – 15 шт., кий – 4 шт., перчатки для бокса – 8 пар., планшет для тренера – 2 шт., раковина – бандаж- 10 шт., мячи для настольного тенниса – 2 шт., перчатки для смешанных единоборств – 10 шт., защитные шлемы – 11 шт., рукав-канат – 2 шт., болгарский мешок - 3шт., набор дисков (фишек) – 4 шт., мяч гимнастический – 20 шт., мяч футзальный – 5 шт., мяч баскетбольный – 44 шт., бодибар – 20 шт., коврик для фитнеса – 20 шт., шахматы – 20 шт., часы для шахмат – 20 шт., тренажер для дриблинга – 1 шт., мишень для дартс – 3 шт., спортивная форма для соревнований.

### **Учебный центр №1 - читальный зал**

Аудитория

Оснащенность: аппарат Xerox W.Centre 5230- 1 шт., сканер K.Filem - 1 шт., копировальный аппарат - 1 шт., кресло – 521AF-1 шт., монитор ЖК HP22 - 1 шт., монитор ЖК S.17 - 11 шт., принтер HP L/Jet - 1 шт., системный блок HP6000 Pro - 1 шт., системный блок Ramec S. E4300 – 10 шт., сканер Epson V350 - 5 шт., сканер Epson 3490 - 5 шт., стол 160×80×72 - 1 шт., стул 525 BFH030 - 12 шт., шкаф каталожный - 20 шт., стул «Кодоба» -22 шт., стол 80×55×72 - 10 шт.

### **Учебный центр №1 - читальный зал**

Аудитория

Оснащенность: книжный шкаф 1000×3300×400-17 шт., стол, 400×180 Титаник «Pico» - 1 шт., стол письменный с тумбой – 37 шт., кресло «Cannes» черное - 42 шт., кресло (кремовое) – 37 шт., телевизор 3DTV Samsung UE85S9AT - 1 шт., Монитор Benq 24 - 18 шт., цифровой ИК-трансивер TAIDEN - 1 шт., пульт для презентаций R700-1 шт., моноблок Lenovo 20 HD - 19 шт., сканер Xerox 7600 - 4шт.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

Автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС)

MARK-SQL, Ирбис, доступ в Интернет

Microsoft Windows 7 Professional

Microsoft Office 2007 Professional Plus

Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security

### **Учебный центр №2 - СК «Бассейн»**

Аудитория: скамейка гимнастическая 2 м – 3 шт., станок хореографический 7 м/п – 1 шт.

Аудитория 2201: скамейка гимнастическая 2 м – 7 шт., стенка гимнастическая – 14 шт., маты для фитнеса Aero Fit– 5 шт.

Аудитория: стенка гимнастическая – 2 шт.

Чаша бассейна: пьедестал из стеклопластика – 1 шт., ворота 200/90 для водного пола – 2 шт., секундомер 900/900/130 для бассейна – 1 шт., ограничитель поля для водного поля – 1 шт., сетка защитная вокруг чаши бассейна – 1 шт., термогигрометр Testo 608-H1 – 1 шт., звукоусилительный мобильный комплект Fenderpassport 150 PRO – 1 шт., радиомикрофонная система AKGWMS 40 minivocalsetBandUB – 1 шт., камера IPAxisв комплекте – 1 шт., тренажёр для пловцов Vasa Trainer Pro – 2 шт., скамейка – 7 шт.

Аудитория: скамейка гимнастическая – 2 шт., скамейка для пресса с переменным углом – 1 шт., стенка гимнастическая – 7 шт., стойка для хранения профессиональных гантелей на 10 пар – 1 шт., тренажёр для горизонтального разгибания спины с зажимом для ног – 1 шт., тренажёр перекрёстная тяга (грузоблок) – кроссовер – 1 шт., тренажёр сведение-разведение ног (грузоблок) – 1 шт.

Аудитория: гриф олимпийский – 1 шт., гриф усиленный – 5 шт., скамейка силовая для жима штанги лёжа – 1 шт., скамейка универсальная – 1 шт., скамейка гимнастическая – 5 шт., стенка гимнастическая – 7 шт., стойка для хранения дисков – 2 шт., стойка для приседания с ограничителями – 1 шт., тренажёр жим ногами по углом 40 градусов.

Аудитория: кардиотренажёр «Горизонтальный велосипед» - 1 шт., беговая дорожка – 3 шт., тренажёр пневматический бицепс/трицепс машина – 1 шт., тренажёр пневматический для мышц пресса/спины – 1 шт.

### **8.3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования**

Аудитория

Оснащенность: персональный компьютер – 2 шт. (доступ к сети «Интернет»), монитор – 4 шт., сетевой накопитель – 1 шт., источник бесперебойного питания – 2 шт., телевизор плазменный Panasonic – 1 шт., точка Wi-Fi – 1 шт., паяльная станция – 2 шт., дрель – 5 шт., перфоратор – 3 шт., набор инструмента – 4 шт., тестер компьютерной сети – 3 шт., баллон со сжатым газом – 1 шт., паста теплопроводная – 1 шт., пылесос – 1 шт., радиостанция – 2 шт., стол – 4 шт., тумба на колесиках – 1 шт., подставка на колесиках – 1 шт., шкаф – 5 шт., кресло – 2 шт., лестница Alve – 1 шт.

Перечень лицензионного программного обеспечения: Microsoft Windows 7 Professional

Microsoft Office 2010 Professional Plus

Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security

Оснащенность: стол – 5 шт., стул – 2 шт., кресло – 2 шт., шкаф – 2 шт., персональный компьютер – 2 шт. (доступ к сети «Интернет»), монитор – 2 шт., МФУ – 1 шт., тестер компьютерной сети – 1 шт., балон со сжатым газом – 1 шт., шуруповерт – 1 шт.

Перечень лицензионного программного обеспечения: Microsoft Windows 7 Professional

Microsoft Office 2007 Professional Plus

Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security

Оснащенность: стол – 2 шт., стулья – 4 шт., кресло – 1 шт., шкаф – 2 шт., персональный компьютер – 1 шт. (доступ к сети «Интернет»), веб-камера Logitech HD C510 – 1 шт., колонки Logitech – 1 шт., тестер компьютерной сети – 1 шт., дрель – 1 шт., телефон – 1 шт., набор ручных инструментов – 1 шт.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

Microsoft Windows 7 Professional

Microsoft Office 2007 Professional Plus

Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security

### **8.4. Лицензионное программное обеспечение**

1. Microsoft Windows 8 Professional

2. Microsoft Office 2010 Professional Plus