

**ПЕРВОЕ ВЫСШЕЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ РОССИИ**



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМПЕРАТРИЦЫ ЕКАТЕРИНЫ II**

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

\_\_\_\_\_  
**Руководитель образовательной  
программы базового высшего  
образования  
профессор В.В. Носов**

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

<b>Уровень высшего образования:</b>	Базовое высшее образование
<b>Специальность:</b>	Приборостроение
<b>Специализация:</b>	Приборы и методы контроля качества и диагностики
<b>Форма обучения:</b>	очная
<b>Составитель:</b>	доцент Куванов В.А.

Санкт-Петербург

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

– на основании учебного плана образовательной программы базового высшего образования (ОП БВО) по специальности «Приборостроение», специализации «Приборы и методы контроля качества и диагностики».

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

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена** на заседании кафедры Физического воспитания от 29.08.2023 г., протокол № 1.

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

**Рабочая программа согласована:**

Начальник учебно-методического  
управления \_\_\_\_\_ к.э.н., доц. Ларцева С.А.

## 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.

### 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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ БАЗОВОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к модулю общеобразовательных дисциплин образовательной программы базового высшего образования по специальности «Приборостроение», специализации «Приборы и методы контроля качества и диагностики» и изучается в I семестре.

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

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен:

### Знает:

- 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.

### Умеет:

- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоёмкость учебной дисциплины составляет 2 зачётных единицы, 72 ак. часа.

Вид учебной работы	Всего ак. часов	Ак. часы по семестрам
		I
<b>Аудиторная работа, в том числе:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
Практические занятия	68	68
<b>Самостоятельная работа студентов, в том числе:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Подготовка к практическим занятиям	4	4
<b>Промежуточная аттестация – зачет (3)</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>		
	<b>ак. час.</b>	<b>72</b>
	<b>зач. ед.</b>	<b>2</b>

##### 4.2. Содержание дисциплины

Учебным планом предусмотрены: практические занятия и 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	-	10	-	-
Раздел 2 «Комплекс упражнений на развитие скоростных способностей»	10	-	10	-	-
Раздел 3 «Комплекс упражнений на развитие силовых способностей»	10	-	10	-	-
Раздел 4 «Комплекс упражнений на развитие выносливости»	11	-	10	-	1
Раздел 5 «Комплекс упражнений на развитие координационных способностей»	11	-	10	-	1
Раздел 6 «Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей»	11	-	10	-	1
Раздел 7 «Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости»	9	-	8	-	1
<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>68</b>	<b>-</b>	<b>4</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 не предусмотрены.

#### 4.2.3. Практические занятия:

№ п/п	Разделы	Содержание практических занятий	Трудоемкость в ак. часах
<b>1 семестр</b>			
1	Раздел 1	<p>Динамические активные упражнения: разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями и без них.</p> <p>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.).</p> <p>Статические активные упражнения – удержание определённого положения тела с растягиванием мышц за счёт сокращения мышц.</p> <p>Статические пассивные упражнения: удержание положения тела или отдельных его частей с помощью воздействий внешних сил – партнёра, снарядов, веса собственного тела.</p> <p>Комбинированные упражнения в растягивании – различные варианты чередования активных и пассивных движений.</p>	10
2	Раздел 2	<p>Ускорения из различных исходных положений, с отягощениями различного веса и без отягощений, с изменением амплитуды движений.</p> <p>Быстрое реагирование на сигнал.</p> <p>Выполнение одиночных локальных движений с максимальной скоростью.</p> <p>Быстрое начало движения (резкость).</p> <p>Упражнения направленные на развитие быстроты реакции на движущийся объект.</p> <p>Реакция выбора.</p> <p>Чередование выполнения скоростных упражнений в затруднённых, обычных и облегчённых условиях. Высокий темп движений.</p>	10
3	Раздел 3	<p>Упражнения с внешним сопротивлением: упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, набивными мячами, гириями, на тренажёрах).</p> <p>Упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, различных экспандеров, блочных устройств и т.п.).</p> <p>Упражнения в преодолении внешней среды (бег в гору, по песку, снегу, воде, против ветра и т.п.).</p> <p>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.).</p> <p>Легкоатлетические прыжковые упражнения (однократные и многократные прыжки на одной или двух ногах, прыжки через барьеры, прыжки в «глубину» с возвышения с последующим отталкиванием вверх).</p> <p>Упражнения в преодолении препятствий.</p>	10

		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.).	
4	Раздел 4	Бег 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м. Плавание: вольный стиль - 400 м, 800 м, 1500 м; комплексное плавание 400 м. Езда на велотренажёрах: дистанция варьируется от 1 до 50 км. Гребля на гребных тренажёрах: длина прохождения дистанции варьируется от 500 м до 160 км. Езда на лыжном тренажёре: длина прохождения дистанции варьируется от 800 м до 50 км. Прыжки на скакалке от 10-15 мин до 45 мин. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, флорбол, настольный теннис, регбол, дартс. Круговые тренировки – последовательное выполнение упражнений на развитие выносливости.	10
5	Раздел 5	Упражнения на развитие «чувства времени», «чувства пространства», «чувства мышечных усилий». Упражнения на развитие точности силовых параметров движений. Упражнение для развития статического и динамического равновесия. Упражнения в равновесии: балансирование в различных позах (в стойке на руках). Упражнения 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.). 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.). Специальные упражнения, направленные на раздражение вестибулярного аппарата (различные повороты, наклоны и круговые движения головой и туловищем, кувырки и др.) Упражнения на развитие ритmicности.	10
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. 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. Прыжки с предметами и через предметы: прыжки с гантелями в руках, прыжки с гириями в руках, прыжки с набивным мячом в руках (в ногах).	10

		<p>Прыжки через скакалку (вперёд, назад), прыжки через гимнастическую палку (захваченную руками).</p> <p>Прыжки через козла, прыжки через козла (коня) без опоры руками, спрыгивание с гимнастической стенке (шведской).</p> <p>Упражнения у опоры: отталкивание от стены (сгибание и разгибание рук), опускание на прямых руках до касания грудью стенки, отталкивание от стены, стоя спиной (руками, ногами).</p> <p>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).</p>	
7	Раздел 7	<p>Сжимание 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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>Размахивания, круговые движения, повороты и др., упражнения с отягощением 20-30 кг (до отказа).</p> <p>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).</p> <p>Медленное продвижение с высоким подниманием коленей (до отказа). Упражнения прыжковые, в гору, по лестнице (до отказа).</p> <p>Вис углом (до отказа). Выполнение соревновательного упражнения с отягощением (до отказа).</p>	8
<b>Итого</b>			<b>68</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. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Оценочные средства для текущего и промежуточного контроля успеваемости 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 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)	215	220	225	150	155	160

\*На занятиях в «Специальной медицинской группе» обучающиеся выполняют те контрольные испытания (тесты), для выполнения которых нет медицинских противопоказаний и рекомендованы врачами с учётом характера и степени выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей студента.



## 5.2. Контрольные испытания для проведения промежуточной аттестации:

### *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 виса лёжа на низкой перекладине (девушки).*

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

полненных 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 виса (хват сверху, ноги вместе). Для выполнения упражнения необходимо зафиксировать положение виса на перекладине, поднять ноги к перекладине до касания, а затем – опустить их вниз. Снова зафиксировать положение виса.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- руки на перекладине находятся на расстоянии большем, чем ширина плеч;
- упражнение выполняется из виса 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 толком двумя ногами***

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

### 5.3. Описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания

#### 5.3.1. Критерии оценок промежуточной аттестации (зачет):

Оценка	Описание
<b>Зачтено</b>	Посещение не менее 85 % практических занятий; студент сдаёт контрольные типовые нормативы 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 типовые нормативы и итоговые контрольные нормативы или допускает грубые ошибки в контрольных упражнениях. Большинство предусмотренных программой обучения заданий не выполнено

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. 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. Шанкин. – 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)

#### 6.1.2. 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. Алексева. – 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. Алексева. – 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)

### **6.1.3. 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; Челябинск. 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)

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

1. Европейская цифровая библиотека Europeana <http://www.europeana.eu/portal>
2. КонсультантПлюс: справочно-поисковая система [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)
3. Мировая цифровая библиотека: <http://wdl.org/ru>
4. Научная электронная библиотека «Scopus» <https://www.scopus.com>
5. Научная электронная библиотека ScienceDirect <http://www.sciencedirect.com>
6. Научная электронная библиотека «eLIBRARY» <https://elibrary.ru>
7. Портал «Гуманитарное образование» <http://www.humanities.edu.ru>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru>
10. Электронно-библиотечная система издательского центра «Лань» <https://e.lanbook.com/books>
11. Электронная библиотека Российской Государственной Библиотеки (РГБ) <http://elibrary.rsl.ru>
12. Электронная библиотека учебников: <http://studentam.net>
13. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ»: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)
14. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт»» <http://rucont.ru/>
15. Электронно-библиотечная система <http://www.sciteclibrary.ru>
16. Национальный корпус русского языка <http://www.ruscorpora.ru>
17. Справочно-информационный портал «Грамота.ру» – русский язык для всех <http://www.gramota.ru>

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

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

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

*Лекционные занятия не предусмотрены*

#### **7.1.2. 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., гири – 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.

### **7.1.3. 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.

### **7.2. 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 №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 – 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., гирия – 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»**

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 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 minivocalsetBandUB – 1 шт., камера IPAxis в комплекте – 1 шт., тренажер 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., тренажер для горизонтального разгибания спины с зажимом для ног – 1 шт., тренажер перекрестная тяга (грузоблок) – кроссовер – 1 шт., тренажер 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., тренажер жим ногами по углом 40 градусов.

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

### **7.3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования:**

Управление по цифровому обеспечению деятельности университета:

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., баллон со сжатым газом – 1 шт., шуруповерт – 1 шт.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

- Microsoft Windows 10 Professional (Лицензионное соглашение бессрочно);
- Microsoft Office 2019 Professional Plus (Лицензионное соглашение бессрочно);

- Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security (Срок действия лицензии с 11.01.2024 по 05.01.2025).

#### **7.4. Лицензионное программное обеспечение**

1. Microsoft Windows 10 Professional (Лицензионное соглашение бессрочно).
2. Microsoft Office 2019 Professional Plus (Лицензионное соглашение бессрочно).
3. Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security (Срок действия лицензии с 11.01.2024 по 05.01.2025).