

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ВШТЭ



## Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.10**

Физическая культура и спорт (Вводно-ознакомительный курс)

Учебный план:

ФГОСЗ++b130302-1\_19-14.plx

Кафедра:

**26**

Физического воспитания и спорта

Направление подготовки:  
(специальность)

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Профиль подготовки:  
(специализация)

Электропривод и автоматика

Уровень образования:

бакалавриат

Форма обучения:

очная

### План учебного процесса

| Семестр<br>(курс для ЗАО) |     | Контактная работа обучающихся |                | Сам. работа | Контроль, час. | Трудоёмкость, ЗЕТ | Форма промежуточной аттестации |
|---------------------------|-----|-------------------------------|----------------|-------------|----------------|-------------------|--------------------------------|
|                           |     | Лекции                        | Практ. занятия |             |                |                   |                                |
| 1                         | УП  |                               | 34             | 1,75        | 0,25           | 1                 | Зачет                          |
|                           | РПД |                               | 34             | 1,75        | 0,25           | 1                 |                                |
| 2                         | УП  | 6                             | 11             | 18,75       | 0,25           | 1                 | Зачет                          |
|                           | РПД | 6                             | 11             | 18,75       | 0,25           | 1                 |                                |
| Итого                     | УП  | 6                             | 45             | 20,5        | 0,5            | 2                 |                                |
|                           | РПД | 6                             | 45             | 20,5        | 0,5            | 2                 |                                |

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2018 г. № 144

Составитель (и):

Кандидат педагогических наук , заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

Яценко Л.Г.

Кандидат филологических наук , доцент

\_\_\_\_\_

Ступкина М.О.

От кафедры составителя:

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта

\_\_\_\_\_

Яценко Л.Г.

От выпускающей кафедры:

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

Хардигов Е.В.

Методический отдел:

\_\_\_\_\_

## 1 ВВЕДЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1 Цель дисциплины:** Сформировать компетенции обучающегося в области формирования физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования и воспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

### 1.2 Задачи дисциплины:

- Понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- Знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

### 1.3 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Предварительная подготовка предполагает создание основы для формирования компетенций, указанных в п. 2, при изучении дисциплин:

Практикум по физической культуре и спорту

## 2 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

**Знать:** Основные понятия физической культуры и спорта; определение понятия «спорт», его социальные функции; основные понятия и составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ); определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

**Уметь:** Оценить изменения состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения; планировать объем и интенсивность физических нагрузок; определять зоны интенсивности физических нагрузок; определить цели и задачи спортивной подготовки; использовать средства ППФП для развития и совершенствования профессионально важных качеств.

**Владеть:** Навыками использования физической культуры для регулирования психоэмоционального и функционального состояния в режиме учебного процесса; методами физической культуры, обеспечивающих высокий уровень профессиональной работоспособности и предупреждение профессионально обусловленных заболеваний.

### 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| Наименование и содержание разделов, тем и учебных занятий                                                                                                                                    | Семестр<br>(курс для ЗАО) | Контактная работа |               | СР<br>(часы) | Инновац.<br>формы<br>занятий | Форма<br>текущего<br>контроля |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------|---------------|--------------|------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                                                                                                              |                           | Лек.<br>(часы)    | Пр.<br>(часы) |              |                              |                               |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика                                                                                                                                                                    | 1                         |                   |               |              |                              | СН                            |
| Тема 1. Основы техники бега на короткие дистанции. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение, остановка после финиширования.                                             |                           |                   | 5             | 1,75         |                              |                               |
| Тема 2. Основы техники бега на средние и дальние дистанции. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение, остановка после финиширования.                                    |                           |                   | 5             |              |                              |                               |
| Тема 3. Основы техники эстафетного бега. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение, остановка после финиширования.                                                       |                           |                   | 5             |              |                              |                               |
| Раздел 2. Оздоровительные виды гимнастики                                                                                                                                                    |                           |                   |               |              |                              | СН                            |
| Тема 4. Основы аэробики и шейпинга. Понятие "базовый шаг", изучение простейших из них. Изучение упражнений силовой направленности на укрепление основных групп мышц.                         |                           |                   | 5             |              |                              |                               |
| Тема 5. Основы оздоровительной гимнастики ушу. Освоение простейших элементов, изучение техники их выполнения. Развитие гибкости.                                                             |                           |                   | 5             |              |                              |                               |
| Тема 6. Основы круговой тренировки. Изучение правил её проведения, освоение основных видов упражнений на развитие силы, выносливости.                                                        |                           |                   | 5             |              |                              |                               |
| Тема 7. Основы йоги. Ознакомление с понятием "асана". Изучение техники выполнения основных асан. Комплекс упражнений "Приветствие солнцу". Развитие гибкости.                                |                           |                   | 4             |              |                              |                               |
| Итого в семестре (на курсе для ЗАО)                                                                                                                                                          |                           |                   | 34            | 1,75         |                              |                               |
| Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)                                                                                                                                              |                           | 0,25              |               |              |                              |                               |
| Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол                                                                                                                                                         | 2                         |                   |               |              |                              | СН                            |
| Тема 8. Основы техники игры в баскетбол. Техника броска. Бросок одной рукой на месте. Бросок рукой в кольцо с расстояния 1 метр. Средний бросок. Два шага - бросок. Два шага - бросок снизу. |                           |                   | 1             | 1            |                              |                               |
| Тема 9. Основы техники работы ног. Остановки. Остановка прыжком. Остановка шагами. Зигзаг без мяча с остановкой прыжком. Зигзаг без мяча с остановкой шагами.                                |                           |                   | 1             | 1            |                              |                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |      |       |  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-------|--|----|
| Тема 10. Основы техники передачи мяча. Передача двумя руками в стену, одной рукой в стену, одной рукой лёжа. Основы техники ведения мяча: ладонями по мячу, мяч на пальцах, мяч вокруг тела. Ознакомление с понятием дриблинг (низкий - на месте, средний - в движении, V-дриблинг перед собой), кроссовер, перевод под ногой. |      | 1    | 1     |  |    |
| Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |      |       |  |    |
| Тема 11. Основы техники игры в волейбол. Ознакомление с основными приёмами: подача, приём, передача, нападающий удар, блокирование.                                                                                                                                                                                            |      | 1    | 2     |  |    |
| Тема 12. Основы техники игры в волейбол. Стойки (устойчивая, основная, неустойчивая, статичная, динамичная) и перемещения.                                                                                                                                                                                                     |      | 1    | 2,75  |  |    |
| Тема 13. Основы тактической подготовки. Особенности распасовки. Принципы либеро.                                                                                                                                                                                                                                               |      | 1    | 1     |  |    |
| Раздел 5. Борьба (дзюдо)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |      |       |  |    |
| Тема 14. Основные элементы техники дзюдо. Стойка (сизэи), захват (кумиката), передвижение (синтай), повороты (таисабаки), падение (укэми).                                                                                                                                                                                     |      | 1    | 2     |  |    |
| Тема 15. Основные элементы техники приёмов и бросков. Кудзуси – выведение из равновесия. Цукури – вход в бросок. Какэ – бросок. Переход после броска.                                                                                                                                                                          |      | 1    | 2     |  |    |
| Тема 16. Приём оогоси - бросок через бедро. Изучение техники выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                       |      | 1    | 2     |  |    |
| Тема 17. Основы техники выполнения приёмов. Правильная постановка ног. Правильный выбор части кимоно для захвата. Правильный выбор момента для захвата и подход для него. Правильная стойка. Выбор опорной ноги.                                                                                                               |      | 1    | 2     |  | CH |
| Тема 18. Основы тактического превосходства. Правильная выбор расположения относительно противника, Правильная стойка для быстрого перехода в атаку или оборону. Правильность захвата.                                                                                                                                          |      | 1    | 2     |  |    |
| Раздел 6. Основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек                                                                                                                                                                                                                                                         |      |      |       |  |    |
| Тема 19. Здоровый образ жизни как один из основных факторов выживания человечества в 21 веке. Вредные привычки - как им противостоять, здоровая альтернатива.                                                                                                                                                                  | 2    |      |       |  |    |
| Тема 20. Роль физической культуры в поддержании здоровья. Курение – бич 21 века. Спорт вместо курения.                                                                                                                                                                                                                         | 2    |      |       |  | O  |
| Тема 21. Особенности организации учебного процесса по физической культуре для студентов. Спортивный досуг. Наркомания, алкоголизм, методы борьбы с ними, профилактика.                                                                                                                                                         | 2    |      |       |  |    |
| Итого в семестре (на курсе для ЗАО)                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6    | 11   | 18,75 |  |    |
| Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 0,25 |      |       |  |    |
| <b>Всего контактная работа и СР по дисциплине</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | 51,5 | 20,5 |       |  |    |

#### 4 КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

Курсовое проектирование учебным планом не предусмотрено

#### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

##### 5.1 Описание показателей, критериев и системы оценивания результатов обучения

###### 5.1.1 Показатели оценивания

| Код компетенции | Показатели оценивания результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Наименование оценочного средства                                  |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| УК-7            | 1. Правильно выбирает критерии здорового образа жизни и соответствующие его группе здоровья физические упражнения.<br>2. Методически грамотно формулирует требования, предъявляемые к выполнению физических упражнений того или иного раздела. Анализирует трудности, возникающие у имеющих вредные привычки студентов, при двигательной активности.<br>3. Осуществляет индивидуальный выбор конкретного вида спорта в соответствии с уровнем подготовленности, предпочтений и состояния здоровья. Демонстрирует устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой. | Вопросы устного собеседования<br>Практико-ориентированные задания |

###### 5.1.2 Система и критерии оценивания

| Шкала оценивания | Критерии оценивания сформированности компетенций                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | Устное собеседование                                                                                                                                                                                                                | Письменная работа                                                                                                                                                                                                         |
| Зачтено          | Обучающийся верно, методически грамотно, без существенных ошибок ответил на вопросы устного собеседования, продемонстрировал умение анализировать полученную информацию и делать самостоятельные выводы по заданной тематике.       | Обучающийся выполнил все практико-ориентированные задания на оценку не ниже «удовлетворительно» (допускается оценка «неудовлетворительно» для студентов, регулярно посещающих занятия при наличии положительной динамики) |
| Не зачтено       | Обучающийся неверно, методически не грамотно, с серьезными ошибками ответил на вопросы устного собеседования, продемонстрировал не умение анализировать полученную информацию и делать самостоятельные выводы по заданной тематике. | Обучающийся выполнил большую часть практико-ориентированных заданий на оценку «неудовлетворительно» (кроме студентов, регулярно посещающих занятия и демонстрирующих положительную динамику)                              |

##### 5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

###### 5.2.1 Перечень контрольных вопросов

| № п/п     | Формулировки вопросов                                                                                    |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Семестр 2 |                                                                                                          |
| 1         | Режим дня студента в соответствии с рекомендациями физиологов и медиков.                                 |
| 2         | Физическая культура как альтернатива малоподвижному и нездоровому образу жизни.                          |
| 3         | Наркомания. Почему она стала такой большой проблемой среди молодёжи? Меры профилактики.                  |
| 4         | Подростковый алкоголизм. Чем он опасен. Его отличия от взрослого алкоголизма.                            |
| 5         | Курение. Как отказаться от вредной привычки. Здоровая альтернатива.                                      |
| 6         | Состояние здоровья студента и физическая культура. Показания, противопоказания к подобному виду занятий. |

### 5.2.2 Типовые тестовые задания

Не предусмотрено

### 5.2.3 Типовые практико-ориентированные задания (задачи, кейсы)

Техники эстафетного бега  
Виды старта  
Тест на гибкость  
Техника броска в баскетболе  
Техника передачи мяча в баскетболе  
Стойки и перемещения в волейболе  
Основы техники выполнения приёмов

### 5.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений (навыков и (или) практического опыта деятельности)

#### 5.3.1 Условия допуска обучающегося к промежуточной аттестации и порядок ликвидации академической задолженности

Проведение промежуточной аттестации регламентировано локальным нормативным актом СПбГУПТД «Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся»

#### 5.3.2 Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Устная

☒

Письменная

☐

Компьютерное тестирование

☐

Иная

☒

#### 5.3.3 Особенности проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Студенты отвечают на устные вопросы и сдают нормативы, предусмотренные программой.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1 Учебная литература

| Автор                                                                                                                                                                         | Заглавие                                                                                                                                 | Издательство                                                                                | Год издания | Ссылка                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6.1.1 Основная учебная литература</b>                                                                                                                                      |                                                                                                                                          |                                                                                             |             |                                                                                         |
| Пискунов В. А.,<br>Максиняева М. Р.,<br>Тупицына Л. П.                                                                                                                        | Здоровый образ жизни                                                                                                                     | Москва: Прометей                                                                            | 2012        | <a href="http://www.iprbookshop.ru/18568.html">http://www.iprbookshop.ru/18568.html</a> |
| Кабышева М. И.                                                                                                                                                                | Здоровый образ жизни студента                                                                                                            | Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ                                 | 2005        | <a href="http://www.iprbookshop.ru/50081.html">http://www.iprbookshop.ru/50081.html</a> |
| Татарова С. Ю.,<br>Татаров В. Б.                                                                                                                                              | Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов                                                     | Москва: Научный консультант                                                                 | 2017        | <a href="http://www.iprbookshop.ru/75150.html">http://www.iprbookshop.ru/75150.html</a> |
| Небытова Л. А.,<br>Катренко М. В.,<br>Соколова Н. И.                                                                                                                          | Физическая культура                                                                                                                      | Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет                                       | 2017        | <a href="http://www.iprbookshop.ru/75608.html">http://www.iprbookshop.ru/75608.html</a> |
| Барчуков И. С.,<br>Назаров Ю. Н.,<br>Кикоть В. Я., Егоров С. С.,<br>Мацур И. А.,<br>Сидоренко И. В.,<br>Алексеев Н. А.,<br>Маликов Н. Н.,<br>Барчукова И. С.,<br>Кикоть В. Я. | Физическая культура и физическая подготовка                                                                                              | Москва: ЮНИТИ-ДАНА                                                                          | 2017        | <a href="http://www.iprbookshop.ru/81709.html">http://www.iprbookshop.ru/81709.html</a> |
| <b>6.1.2 Дополнительная учебная литература</b>                                                                                                                                |                                                                                                                                          |                                                                                             |             |                                                                                         |
| Замчевская Е. С.                                                                                                                                                              | Использование элементов баскетбола в круговой тренировке во время учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» в техническом вузе | Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ | 2017        | <a href="http://www.iprbookshop.ru/80418.html">http://www.iprbookshop.ru/80418.html</a> |

|                                                            |                                                                                                                                                                  |                                                                                             |      |                                                                                         |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Ковалева М. В.                                             | Баскетбол для студентов нефизкультурных специальностей                                                                                                           | Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ | 2017 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/80409.html">http://www.iprbookshop.ru/80409.html</a> |
| Быченков С. В.                                             | Атлетическая гимнастика для студентов                                                                                                                            | Саратов: Вузовское образование                                                              | 2016 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/49862.html">http://www.iprbookshop.ru/49862.html</a> |
| Золотавина И. В.                                           | Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования                                                                                          | Саратов: Ай Пи Эр Медиа                                                                     | 2018 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/70784.html">http://www.iprbookshop.ru/70784.html</a> |
| В.А. Шкурдода, Л.И. Романова                               | Совершенствование уровня физического развития и физической подготовленности в результате регулярных самостоятельных занятий студентов в свободное от учебы время | М-во образования и науки РФ, СПб ГТУРП. - СПб. : СПбГТУРП                                   | 2008 | <a href="http://nizrp.narod.ru/mu34-12.htm">http://nizrp.narod.ru/mu34-12.htm</a>       |
| Лазарева Е. А.                                             | Методические основы занятий волейболом в вузе                                                                                                                    | Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ                        | 2010 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/16984.html">http://www.iprbookshop.ru/16984.html</a> |
| Гераськин А. А., Рогов И. А., Сокур Б. П., Колупаева Т. А. | Основы обучения технике игры в волейбол                                                                                                                          | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта                    | 2014 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/65006.html">http://www.iprbookshop.ru/65006.html</a> |
| Поваляева Г. В., Сыромятникова О. Г.                       | Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика                                                                                                      | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта                    | 2012 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/65026.html">http://www.iprbookshop.ru/65026.html</a> |
| Шестаков В. Б., Ерегина С. В.                              | Теория и практика дзюдо                                                                                                                                          | Москва: Советский спорт                                                                     | 2011 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/9876.html">http://www.iprbookshop.ru/9876.html</a>   |
| Пашинцев В. Г.                                             | Питание в системе подготовки высококвалифицированных дзюдоистов                                                                                                  | Москва: Советский спорт                                                                     | 2013 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/40797.html">http://www.iprbookshop.ru/40797.html</a> |
| Пашинцев В. Г.                                             | Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года                                                                                  | Москва: Издательство «Спорт»                                                                | 2016 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/57801.html">http://www.iprbookshop.ru/57801.html</a> |
| Грузных Г. М., Крикуха Ю. А.                               | Спортивная борьба                                                                                                                                                | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта                    | 2004 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/65028.html">http://www.iprbookshop.ru/65028.html</a> |
| Свищёв И. Д., Ерегина С. В.                                | Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо                                                                                               | Москва: Советский спорт                                                                     | 2013 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/40781.html">http://www.iprbookshop.ru/40781.html</a> |
| Якуба В. И., Аликей А.                                     | Классификация техники дзюдо                                                                                                                                      | Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби                                   | 2013 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/61168.html">http://www.iprbookshop.ru/61168.html</a> |
|                                                            | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика                                                                                        | Москва: Советский спорт                                                                     | 2014 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/57664.html">http://www.iprbookshop.ru/57664.html</a> |
| Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И.                  | Гимнастика. Общеразвивающие упражнения                                                                                                                           | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта                    | 2017 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/74262.html">http://www.iprbookshop.ru/74262.html</a> |

|                                                        |                                                                       |                                                                     |      |                                                                                         |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Онгарбаева Д. Т.,<br>Мадиева Г. Б.,<br>Алимханов Е. А. | Легкая атлетика с<br>методикой преподавания                           | Алматы: Казахский<br>национальный<br>университет им. аль-<br>Фараби | 2014 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/58702.html">http://www.iprbookshop.ru/58702.html</a> |
|                                                        | Федеральный стандарт<br>спортивной подготовки по<br>виду спорта дзюдо | Москва: Советский спорт                                             | 2014 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/57663.html">http://www.iprbookshop.ru/57663.html</a> |
| Врублевский Е. П.                                      | Легкая атлетика. Основы<br>знаний (в вопросах и<br>ответах)           | Москва: Издательство<br>«Спорт»                                     | 2016 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/55556.html">http://www.iprbookshop.ru/55556.html</a> |

## 6.2 Перечень профессиональных баз данных и информационно-справочных систем

Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru/>

Электронная библиотека ВШТЭ СПб ГУПТД [Электронный ресурс]. URL: <http://nizrp.narod.ru>

## 6.3 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

MicrosoftWindows 8

MicrosoftOfficeProfessional 2013

## 6.4 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1. Спортивный зал, оборудованный для занятий
  - Волейболом (волейбольные стойки, сетка);
  - Баскетболом (настенные баскетбольные щиты);
  - Гимнастикой, ОФП (шведские стенки, турники, гимнастические скамейки)
2. Тренажёрная при спортзале
3. Зал шейпинга
4. Зал борьбы
5. Тренажёрный зал
6. Тренажёрный зал