

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра физического воспитания

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б.1.В.ДВ.1.3 Тяжелая атлетика»*

Уровень высшего образования

### **БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

02.03.01 Математика и компьютерные науки  
(код и наименование направления подготовки)

Алгоритмы и приложения компьютерной математики  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2018

1381972

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания

*наименование кафедры*

протокол № 6 « 23 » января 2018 г

Заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания

*наименование кафедры*

*подпись*



В.В. Баранов

*расшифровка подписи*

Исполнители:

профессор

*должность*

*подпись*



В.В. Баранов

*расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

02.03.01 Математика и компьютерные науки

*код наименование*

*личная подпись*



О.А. Пихтилькова

*расшифровка подписи*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

*личная подпись*



Н.Н. Грицай

*расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета

*личная подпись*



Т.М. Крахмалева

*расшифровка подписи*

№ регистрации \_\_\_\_\_

## **1 Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цель** освоения дисциплины: формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

### **Задачи:**

1. Способствовать формированию личности будущего бакалавра, его общей и физической культуры, пониманию роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.

2. Становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами тяжелой атлетики и гиревого спорта.

3. Углубление потребностно-мотивационной сферы будущих бакалавров в направлении спортивного самосовершенствования.

4. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями с гирями и спортом.

5. Овладение системой практических умений и навыков средствами гиревого спорта, являющегося разновидностью тяжелой атлетики, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра.

6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)». На современном этапе развития страны в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности выпускников ВУЗа, необходимой для успешной их трудовой деятельности.

В новых условиях повышается социальная значимость физического воспитания в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности.

Дисциплина, являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения. Тяжелая атлетика - гиревой спорт направлен на развитие основных физических качеств человека, позволяет достичь высокого уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма человека.

В Оренбургском Государственном Университете «Физическая культура» является составной частью социально-гуманитарного образования, общекультурной и профессиональной подготовки специалиста. Она направлена на успешное овладение других учебных дисциплин, решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач, обеспечения всесторонней подготовленности личности.

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

### 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

| Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Формируемые компетенции                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Знать:</u></b><br/>основные этапы развития и становления предмета;<br/>методологические основы предмета;<br/>теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов;<br/>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br/>способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br/>правила и способы проведения индивидуальных занятий по тяжелой атлетике.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b><br/>обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для студентов различных направлений подготовки;<br/>применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств;<br/>применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня;<br/>находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки;<br/>регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия;<br/>творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b><u>Владеть:</u></b><br/>средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> | ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

| Вид работы                    | Трудоемкость,<br>академических часов |              |              |              |              |            |
|-------------------------------|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
|                               | 1 семестр                            | 2 семестр    | 3 семестр    | 4 семестр    | 5 семестр    | всего      |
| Практические занятия (ПЗ)     | <b>70</b>                            | <b>70</b>    | <b>70</b>    | <b>64</b>    | <b>54</b>    | <b>328</b> |
| <b>Вид итогового контроля</b> | <b>зачет</b>                         | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> |            |

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № раздела | Наименование дисциплины | Количество часов |                   |    |    |                |
|-----------|-------------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------|
|           |                         | всего            | аудиторная работа |    |    | внеауд. работа |
|           |                         |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                |
| 1         | Гиревой спорт           | 68               | -                 | 68 | -  | -              |
|           | Вид контроля (зачет)    | 2                |                   | 2  |    |                |
|           | <b>Итого:</b>           | 70               | -                 | 70 | -  | -              |

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

| № раздела | Наименование дисциплины | Количество часов |                   |    |    |                |
|-----------|-------------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------|
|           |                         | всего            | аудиторная работа |    |    | внеауд. работа |
|           |                         |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                |
| 1         | Гиревой спорт           | 68               | -                 | 68 | -  | -              |
|           | Вид контроля (зачет)    | 2                |                   | 2  |    |                |
|           | <b>Итого:</b>           | 70               | -                 | 70 | -  | -              |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование дисциплины | Количество часов |                   |    |    |                |
|-----------|-------------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------|
|           |                         | всего            | аудиторная работа |    |    | внеауд. работа |
|           |                         |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                |
| 1         | Гиревой спорт           | 68               | -                 | 68 | -  | -              |
|           | Вид контроля (зачет)    | 2                |                   | 2  |    |                |
|           | <b>Итого:</b>           | 70               | -                 | 70 | -  | -              |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование дисциплины | Количество часов |                   |    |    |                |
|-----------|-------------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------|
|           |                         | всего            | аудиторная работа |    |    | внеауд. работа |
|           |                         |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                |
| 1         | Гиревой спорт           | 62               | -                 | 62 | -  | -              |
|           | Вид контроля (зачет)    | 2                |                   | 2  |    |                |
|           | <b>Итого:</b>           | 64               | -                 | 64 | -  | -              |

## Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование дисциплины | Количество часов |                   |     |    |                |
|-----------|-------------------------|------------------|-------------------|-----|----|----------------|
|           |                         | всего            | аудиторная работа |     |    | внеауд. работа |
|           |                         |                  | Л                 | ПЗ  | ЛР |                |
| 1         | Гиревой спорт           | 52               | -                 | 52  | -  | -              |
|           | Вид контроля (зачет)    | 2                | -                 | 2   | -  | -              |
|           | <b>Итого:</b>           | 54               | -                 | 54  | -  | -              |
|           | <b>Всего:</b>           | 328              |                   | 328 |    |                |

## 4.2 Содержание разделов дисциплины

### Раздел №1 Тяжелая атлетика (Гиревой спорт)

*Тяжелая атлетика. Гиревой спорт. Историческая справка. Современное состояние и перспективы. Развитие гиревого спорта среди студентов. Физические качества, развиваемые упражнениями с отягощениями. Сила. Специальная силовая выносливость. Ловкость. Гибкость. Средство и методы развития физических качеств. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника выполнения толчка гирь, рывка гири, толчка гирь по длинному циклу, жонглирования. Совершенствование техники выполнения упражнений. Основы подготовки и проведения соревнований. Правила соревнований. Судейская практика. Спортивная подготовка. Этапы спортивной подготовки. Психологическая подготовка спортсмена. Средства восстановления. Единая Всероссийская спортивная классификация.*

## 4.3 Практические занятия

### Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № занятия | № раздела | Тема                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Кол-во часов |
|-----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1         | I         | Вводное занятие. Техника безопасности. Особенности занятия гиревым спортом. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия гиревого спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности.                                                                                                                                  | 2            |
| 2-9       | I         | Л/атлетическая подготовка (ознакомление с техникой бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 16           |
| 10-12     | I         | Подвижные игры. Освоение технических навыков спортивных игр. Разучивание игровых комбинаций. Частичный перенос навыков из спортивных игр в гиревой спорт.                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6            |
| 13-15     | I         | Изучение комплекса разминки перед занятием гиревым спортом. Особенности разминки перед началом занятия. Особенности заминки после окончания занятия. Изучение техники обращения с гирями при выполнении толчка (захват дужки гири, статические позы в исходном положении и во время фиксации). Изучение техники дыхания при выполнении толчка. Положительное влияние рациональной техники толчка на работу системы дыхания. | 6            |

|                           |   |                                                                                                                                                                                                                              |           |
|---------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 16-17                     | I | Специальная подготовка, техническая.<br>Изучение техники толчка (толчок классический).<br>Изучение техники рывка.<br>Подъем гирь (толчок классический, рывок).                                                               | 4         |
| 18                        | I | Развитие специальных силовых качеств.<br>Развитие выносливости.<br>Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.                                                                  | 2         |
| 19-33                     | I | Специальная подготовка, техническая.<br>Совершенствование техники толчка (толчок классический).<br>Совершенствование техники рывка.<br>Контроль за техникой выполнения дыхания во время толчка и техникой выполнения толчка. | 30        |
| 34                        | I | Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.                                                                                                                                                                           | 2         |
| 35                        | I | Зачет                                                                                                                                                                                                                        | 2         |
| <b>Всего за I семестр</b> |   |                                                                                                                                                                                                                              | <b>70</b> |

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

| № занятия                  | № раз-дела | Тема                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Кол-во часов |
|----------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1                          | I          | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2            |
| 2-3                        | I          | Специальная подготовка, техническая.<br>Изучение техники толчка по длинному циклу (ДЦ).<br>Совершенствование техники рывка.<br>Подъем гирь (толчок по длинному циклу, рывок).                                                                                                                                                                                                                                        | 4            |
| 4                          | I          | Развитие координации.<br>Развитие специальных силовых качеств.<br>Развитие выносливости.<br>Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.                                                                                                                                                                                                                                 | 2            |
| 5-22                       | I          | Специальная подготовка, техническая.<br>Совершенствование техники толчка по длинному циклу.<br>Совершенствование техники рывка.<br>Контроль за техникой выполнения дыхания во время толчка по длинному циклу и техникой выполнения толчка по длинному циклу.<br>Контроль за техникой выполнения дыхания во время рывка и техникой выполнения рывка.<br>Влияние рациональной техники рывка на работу системы дыхания. | 36           |
| 23-25                      | I          | Подвижные игры.<br>Освоение технических навыков спортивных игр, игровых комбинаций.<br>Частичный перенос навыков из спортивных игр в гиревой спорт.                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6            |
| 26-33                      | I          | Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 16           |
| 34                         | I          | Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2            |
| 35                         | I          | Зачет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2            |
| <b>Всего за II семестр</b> |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>70</b>    |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № занятия | № раздела | Тема                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Кол-во часов |
|-----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1         | I         | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2            |
| 2-9       | I         | Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 16           |
| 10-13     | I         | Подвижные игры.<br>Освоение технических навыков спортивных игр, расширение диапазона игровых комбинаций.<br>Частичный перенос навыков из спортивных игр в гиревой спорт.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 8            |
| 14-16     | I         | Судейская практика.<br>Темы бесед: правила соревнований; виды и характер соревнований; положение и программа соревнований; права и обязанности участников и судей; требования к специальной экипировке спортсменов; требования к помещению, оборудованию и инвентарю соревнований; определение победителей.<br>Участие в соревнованиях в качестве судьи на помосте.                                                                                            | 6            |
| 17-18     | I         | Развитие координации.<br>Развитие специальных силовых качеств.<br>Развитие выносливости.<br>Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4            |
| 19-33     | I         | Специальная подготовка, техническая.<br>Совершенствование техники толчка классического и по длинному циклу.<br>Совершенствование техники рывка.<br>Контроль за техникой выполнения дыхания во время толчка и техникой выполнения толчка.<br>Контроль за техникой выполнения дыхания во время рывка и техникой выполнения рывка.<br>Влияние рациональной техники толчка и рывка на работу системы дыхания.<br>Проведение занятия приближенного к соревнованиям. | 30           |
| 34        | I         | Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2            |
| 35        | I         | Зачет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2            |
|           |           | <b>Всего за III семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>70</b>    |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № занятия | № раздела | Тема                                                                                                                | Кол-во часов |
|-----------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1         | I         | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                                              | 2            |
| 2         | I         | Соревновательная практика.<br>Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.<br>Ведение тактической борьбы.         | 2            |
| 3         | I         | Судейская практика.<br>Совершенствование навыков судейства.<br>Участие в соревнованиях в качестве судьи на помосте. | 2            |
| 4         | I         | Развитие координации.<br>Развитие специальных силовых качеств.                                                      | 2            |



|       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |
|-------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|       |   | Развитие выносливости.<br>Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |
| 5-19  | I | Специальная подготовка, техническая.<br>Совершенствование техники толчка по длинному циклу.<br>Совершенствование техники рывка.<br>Контроль за техникой выполнения дыхания во время толчка по длинному циклу и техникой выполнения толчка по длинному циклу.<br>Контроль за техникой выполнения дыхания во время рывка и техникой выполнения рывка.<br>Влияние рациональной техники рывка на работу системы дыхания. | 30        |
| 20-22 | I | Подвижные игры.<br>Освоение технических навыков спортивных игр.<br>Расширение диапазона двигательных навыков и игровых комбинаций.                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6         |
| 23-30 | I | Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 16        |
| 31    | I | Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2         |
| 32    | I | Зачет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2         |
|       |   | <b>Всего за IV семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>64</b> |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № занятия | № раздела | Тема                                                                                                                                                                                                                    | Кол-во часов |
|-----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1         | I         | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                                                                                                                                                  | 2            |
| 2-8       | I         | Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).                                                                                                    | 14           |
| 9-11      | I         | Подвижные игры. Освоение технических навыков спортивных игр, игровых комбинаций. Частичный перенос навыков из спортивных игр в гиревой спорт.                                                                           | 6            |
| 12-13     | I         | Соревновательная практика.<br>Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.                                                                                                                                            | 4            |
| 14-15     | I         | Развитие координации.<br>Развитие специальных силовых качеств.<br>Развитие выносливости.<br>Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.                                    | 4            |
| 16-25     | I         | Специальная подготовка, техническая.<br>Совершенствование техники толчка классического и по длинному циклу.<br>Совершенствование техники рывка.<br>Умение контролировать дыхание при смене темпа выполнения упражнения. | 20           |
| 26        | I         | Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.                                                                                                                                                                      | 2            |
| 27        | I         | Зачет                                                                                                                                                                                                                   | 2            |
|           |           | <b>Всего за V семестр</b>                                                                                                                                                                                               | <b>54</b>    |

## **5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **5.1 Основная литература**

1. Баранов В.В. Физическая культура [Текст]: учеб.пособие / В.В.Баранов.-Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009. – 290 с. – Библиогр.: с. 264-268. – Прил.: с. 269 – 289. – ISBN978-5-7410-0875-1.
2. Корягина, Ю.В. Физиология силовых видов спорта : учебное пособие / Ю.В. Корягина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. - Омск : Издательство СибГУФК, 2003. - 60 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн.; [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274604>

### **5.2 Дополнительная литература**

1. Баранов, В. В. Гиревой спорт как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов [Текст] : метод. указания / В. В. Баранов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию; Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Оренбург : ОГУ, 2005. - 37 с

### **5.3 Периодические издания**

Журнал: «Физическая культура и спорт» 2016г., изд., - Москва

### **5.4 Интернет-ресурсы**

1. <http://ru.wikipedia.org> – «Гиревой спорт»;
2. <http://www.fiziolive.ru> – «Валеология – здоровый образ жизни»;
3. <http://www.fismag.ru/> – «Физкультура и спорт»;
4. <http://www.fatalenergy.com.ru> – «Бодибилдинг».

### **5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий**

1. Операционная система для рабочих станций - Microsoft Windows;
2. Офисные приложения для рабочих станций - Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access);
3. Бесплатное средство просмотра файлов PDF Adobe Reader;
4. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / Компания Консультант Плюс. – Электрон. дан. – Москва, [1992–2016]. – Режим доступа: в локальной сети ОГУ \\fileserver1\CONSULT\cons.exe;
5. Гарант [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / НПП Гарант-Сервис. – Электрон. дан. - Москва, [1990–2016]. – Режим доступа: \\fileserver1\GarantClient\garant.exe в локальной сети ОГУ;
6. Springer [Электронный ресурс] : база данных научных книг, журналов, справочных материалов / компания Springer Customer Service Center GmbH. – Режим доступа : <https://link.springer.com/>, в локальной сети ОГУ.

## **6 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине физическая культура.

**Спортивная база вуза.**

**Стадион «Прогресс»:** беговая дорожка - 6х400=2400 м

**Учебно-спортивный комплекс «Пингвин»:** зал тяжелой атлетики -  $6 \times 20 = 120 \text{ м}^2$

**Физкультурно-оздоровительный зал:**

1. Спортивный зал для игровых видов спорта -  $42 \times 24 = 1008 \text{ м}^2$
2. Тренажерный зал -  $5 \times 30 = 150 \text{ м}^2$

**Спортивный зал учебного корпуса № 3** (уч. корпус № 3) -  $18 \times 30 = 540 \text{ м}^2$

**Спортивный зал учебного корпуса № 2** (уч. корпус № 2) -  $15 \times 18 = 450 \text{ м}^2$

**Спортивный инвентарь:**

| № п/п | Наименование                                      | Кол-во  |
|-------|---------------------------------------------------|---------|
| 1.    | Гиря 16 кг                                        | 12 шт.  |
| 2.    | Гиря 24 кг                                        | 12 шт.  |
| 3.    | Гиря 32 кг                                        | 15 шт.  |
| 4.    | Штанга тренировочная                              | 4 шт.   |
| 5.    | Миништанга Г2 D=50                                | 8 шт.   |
| 6.    | Гриф усиленный                                    | 4 шт.   |
| 7.    | Гриф 2,2 м диаметр 50                             | 4 шт.   |
| 8.    | Гриф для штанги V-образный                        | 2 шт.   |
| 9.    | Диск для штанги обрезиненный 2,5 кг.              | 10 шт.  |
| 10.   | Диск для штанги обрезиненный 5 кг.                | 14 шт.  |
| 11.   | Диск для штанги обрезиненный 10 кг.               | 14 шт.  |
| 12.   | Диск для штанги обрезиненный 15 кг.               | 14 шт.  |
| 13.   | Диск для штанги обрезиненный 20 кг.               | 14 шт.  |
| 14.   | Диск для штанги обрезиненный 25 кг.               | 4 шт.   |
| 15.   | Станок универсальный (перекладина, пресс, брусья) | 1 шт.   |
| 16.   | Тренажер на мышцы пресса                          | 1 шт.   |
| 17.   | Доска для пресса складная                         | 1 шт.   |
| 18.   | Станок для пресса «Римский стул»                  | 1 шт.   |
| 19.   | Станок для приседаний со штангой                  | 1 шт.   |
| 20.   | Стойки для приседаний со штангой                  | 4 шт.   |
| 21.   | Стойки для жима лежа                              | 4 шт.   |
| 22.   | Тренажер для грудных мышц                         | 1 шт.   |
| 23.   | Тренажер силовой «Пуловер»                        | 1 шт.   |
| 24.   | Тренажер «Блок-рама» для мышц плечевого пояса     | 1 шт.   |
| 25.   | Тренажер для мышц спины                           | 1 шт.   |
| 26.   | Стойка с набором гантелей (0,5-10 кг.)            | 1 комп. |
| 27.   | Гантели разборные (20 кг)                         | 2 шт.   |
| 28.   | Брусья раздвижные                                 | 1 шт.   |

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащённое компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.