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
41.03.06 Публичная политика и социальные науки
(код и наименование направления подготовки)

Общий профиль
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы
Программа академического бакалавриата

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Год набора 2019

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 6 от "24" января 2019г.

Заведующий кафедрой
Кафедра физического воспитания _____ В.В. Баранов
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:

_____ _____ С.Р. Гилазиева
должность *подпись* *расшифровка подписи*

_____ _____ _____
должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по направлению подготовки
41.03.06 Публичная политика и социальные науки _____ _____
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки
_____ Н.Н. Грищай
личная подпись *расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета
_____ Т.М. Крахмалева
личная подпись *расшифровка подписи*

№ регистрации _____

© Гилазиева С.Р., 2019
© ОГУ, 2019

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности средствами тяжелой атлетики.

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

Задачи:

1. Способствовать формированию личности студента, его общей и физической культуры, эрудиции.
2. Способствовать овладению системой практических умений и навыков средствами тяжелой атлетики, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности студента.
3. Способствовать углублению потребностно-мотивационной сферы студентов в направлении спортивного самосовершенствования.
4. Формировать ценностное отношение к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям тяжелой атлетикой – гиревым спортом.
5. Способствовать пониманию роли физического воспитания в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности.
6. Содействовать становлению у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами тяжелой атлетики.
7. Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина, Элективные дисциплины по физической культуре «Тяжелая атлетика» относится к вариативной части блока Б.1. «Дисциплины (модули)» в структуре ООП бакалавриата по направлению подготовки 41.03.06 Публичная политика и социальные науки и является дисциплиной по выбору**.**

Настоящая программа элективной дисциплины по физической культуре «Тяжелая атлетика» составлена с учетом основополагающих, законодательных, конструктивных и программных документов определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в вузе.

Одним из эффективных средств достижения целей физкультурного воспитания является тяжелая атлетика, и как вариант упражнения с гирями, которые не относят к сложным видам. Освоить технику подъема гири можно за короткое время.

Занятия с гирями можно проводить в группах или индивидуально, не требуется специализированных залов и оборудования. Гири могут быть в любом спортивном или даже не приспособленном для занятий спортом помещении.

Занятия с гирями практически не приводят к травмам, если эти занятия проводятся методически грамотно, опытными специалистами.

Элективная дисциплина по физической культуре «Тяжелая атлетика» представлена, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, реализуется в порядке, установленном образовательной организацией. Является компонентом общей культуры, психофизического становления профессиональной подготовки студента в течении всего периода обучения. Элективная дисциплина «Тяжелая атлетика» способствует формированию культуры здоровья студентов посредством интеграции валеологических, социокультурных и прикладных ценностей базового курса дисциплины «Физическая культура».

Свои образовательные и развивающие функции элективная дисциплина по физической культуре «Тяжелая атлетика» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

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
Знать: - культурное, историческое наследие и традиции в области физической культуры; - методические принципы физического воспитания; - основы формирования двигательных действий для укрепления, поддержания и сохранения здоровья; - ценностные ориентации в области физической культуры. **Уметь:** - составлять комплексы физических упражнений, направленных на повышение адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; - применять средства плавания в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению двигательных умений и навыков, физических качеств обучающихся; - творчески использовать средства плавания, способствующие личностному развитию, физическому самосовершенствованию, формированию здорового образа жизни. **Владеть:** - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	ОК-6 готовностью выстраивать и реализовывать перспективные линии интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов					
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	всего
Практические занятия (ПЗ)	**70**	**70**	**70**	**64**	**54**	**328**
Вид итогового контроля	**зачет**	**зачет**	**зачет**	**зачет**	**зачет**	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная подготовка, технико-тактическая подготовка	68
2	Инструкторская практика	-
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная подготовка, технико-тактическая подготовка	64
2	Инструкторская практика	4
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная подготовка, технико-тактическая подготовка	62
2	Инструкторская практика	6
	Вид контроля (зачет)	2
	Общая и специальная подготовка	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная подготовка, технико-тактическая подготовка	56
2	Инструкторская практика	6
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная подготовка, технико-тактическая подготовка	44
2	Инструкторская практика	8
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	**54**
	Всего:	**328**

4.2 Содержание разделов дисциплины

Для Элективных дисциплин по физической культуре «Тяжелая атлетика» в данном разделе предполагаются практические занятия с использованием различных средств физической культуры и различных видов спорта для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности и формирования физической культуры личности.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях (тяжелой атлетике - гиревому спорту).
Общие требования безопасности к проведению практических занятий. Требования безопасности перед началом, в основной части и после окончания занятия. Меры предупреждения спортивного травматизма. Оказание первичной помощи при травмах. Требования безопасности при аварийных ситуациях.

Раздел №1 Общая и специальная, технико- тактическая подготовка (тяжелой атлетике - гиревому спорту).

Общая физическая подготовка (ОФП) способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Специальная физическая подготовка. Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на освоение технических приемов и элементов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Процесс, направленный на овладение теоретическими знаниями, двигательными умениями, навыками и способностями преимущественно необходимыми в избранном виде спорта.

Техническая подготовка направлена на обучение и совершенствование рациональной техники выполнения двигательных действий в избранном виде спорта.

Тактическая подготовка направлена на овладение знаниями, умения и навыками и возможностью их эффективного использования в соревновательной деятельности. Тактическая подготовка базируется на практическом применении тактических элементов, приемов, путей, и вариантов в учебно-спортивной практике.

Раздел №2 Инструкторская практика

Данный раздел направлен на решение следующих задач:

1 *Овладение принятой терминологии в избранном виде спорта;*
2 *Приобретение знаний и умений в проведении ОРУ для избранного вида спорта;*
3 *Овладение основными методами построения практического занятия в избранном виде спорта;*
4 *Приобретение навыков в организации и проведение спортивных соревнований по избоданному виду спорта;*
5 *Знать основы методики формирования устойчивой мотивации в избранном виде спорта;*

6 *Подготовка студентов к роли помощника преподавателя в организации и судействе соревнований в избранном виде спорта.*

4.3 Практические занятия (семинары)

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах, направлен: на повышение уровня функциональных и двигательных способностей; формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности; на приобретение личного опыта для использования средств физической культуры и различных видов спорта, и формирования физической культуры личности, развития физических качеств и способностей.

Практический учебный материал разработан преподавателями кафедры физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей студентов. В основе реализации учебного материала лежит индивидуально- дифференцированный подход (материал разработан в зависимости от уровня физической подготовленности, функциональных нарушений в организме, вызванными временными или постоянными изменениями в состоянии здоровья).

Студенты, освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, в каждом семестре готовят рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

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
2-8	I	Л/атлетическая подготовка (ознакомление с техникой бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	14
9-11	I	Подвижные игры. Освоение технических навыков спортивных игр. Частичный перенос навыков из спортивных игр в гиревой спорт.	6
12-15	I	Изучение комплекса разминки перед занятием гиревым спортом. Изучение техники толчка (толчок классический). Изучение техники рывка. Подъем гирь (толчок классический, рывок). Изучение техники обращения с гирями при выполнении толчка (захват дужки гири, статические позы в исходном положении и во время фиксации).	8
16-17	I	Специальная подготовка, техническая. Особенности разминки перед началом занятия. Особенности заминки после окончания занятия. Изучение техники дыхания при выполнении толчка. Положительное влияние рациональной техники толчка на работу системы дыхания.	4
18	I	Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости. Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.	2
19-33	I	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование техники толчка (толчок классический).	30

		Совершенствование техники рывка. Контроль за техникой выполнения дыхания во время толчка и техникой выполнения толчка.	
34	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35		Зачет	2
		Всего за I семестр	**70**

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2-5	I	Подвижные игры. Освоение технических навыков спортивных игр, игровых комбинаций. Частичный перенос навыков из спортивных игр в гиревой спорт.	8
6-12	I	Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	14
13-14	I	Специальная подготовка, техническая. Изучение техники толчка по длинному циклу (ДЦ). Совершенствование техники рывка. Подъем гирь (толчок по длинному циклу, рывок).	4
15	I	Развитие координации. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости. Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.	2
16-31	I	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование техники толчка по длинному циклу. Совершенствование техники рывка. Контроль за техникой выполнения дыхания во время толчка по длинному циклу и техникой выполнения толчка по длинному циклу. Контроль за техникой выполнения дыхания во время рывка и техникой выполнения рывка. Влияние рациональной техники рывка на работу системы дыхания.	32
32-33	II	Судейская практика. 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.	4
34	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35		Зачет	2
		Всего за II семестр	**70**

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 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, расширение диапазона игровых комбинаций. Частичный перенос навыков из спортивных игр в гиревой спорт.	6
12-14	I	Развитие координации. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости. Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.	6
15-30	I	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование техники толчка классического и по длинному циклу. Совершенствование техники рывка. Контроль за техникой выполнения дыхания во время толчка и техникой выполнения толчка. Контроль за техникой выполнения дыхания во время рывка и техникой выполнения рывка. Влияние рациональной техники толчка и рывка на работу системы дыхания. Проведение занятия приближенного к соревнованиям.	32
31-33	II	Судейская практика. 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. Участие в соревнованиях в качестве судьи на помосте.	6
34	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35		Зачет	2
		Всего за III семестр	**70**

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2-5	I	Подвижные игры. Освоение технических навыков спортивных игр. Расширение диапазона двигательных навыков и игровых комбинаций.	6
6-11	I	Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	14
12	I	Развитие координации. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости. Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.	2
13-27	I	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование техники толчка по длинному циклу. Совершенствование техники рывка.	30

		Контроль за техникой выполнения дыхания во время толчка по длинному циклу и техникой выполнения толчка по длинному циклу. Контроль за техникой выполнения дыхания во время рывка и техникой выполнения рывка. Влияние рациональной техники рывка на работу системы дыхания.	
28	II	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. Ведение тактической борьбы.	2
29-30	II	Судейская практика. Совершенствование навыков судейства. Участие в соревнованиях в качестве судьи на помосте.	4
31	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
32		Зачет	2
		Всего за IV семестр	**64**

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2-6	I	Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	10
7-9	I	Подвижные игры. Освоение технических навыков спортивных игр, игровых комбинаций. Частичный перенос навыков из спортивных игр в гиревой спорт.	6
10-11	I	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование техники толчка классического и по длинному циклу.	4
12-16	I	Развитие координации. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости. Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.	10
17-21	I	Совершенствование техники рывка. Умение контролировать дыхание при смене темпа выполнения упражнения.	10
22-25	II	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	8
26	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
27		Зачет	2
		Всего за V семестр	**54**

Особенности аттестации студентов, исходя из уровня физической подготовленности и состояния здоровья.

Для практических занятий физической культурой в соответствии с состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности, студенты распределяются: в основные; специально-медицинские; группы студентов освобожденных от занятий физической культурой. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья (на основании медицинских документов, переходят в специальную медицинскую группу), занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя, сдают

отчет по освоению и использованию собственно-оздоровительной программы и освобождаются от выполнения контрольных нормативов противопоказанных в соответствии с состоянием здоровья.

Студенты, освобождённые от практических занятий, занимаются по индивидуальной программе, самостоятельно составляют комплексы упражнений разной направленности с учетом отклонений в состоянии здоровья, ведут дневник самоконтроля и в начале каждого семестра получают темы рефератов. В конце семестра проводится устный опрос данной категории студентов по выполненному реферату и ведением дневник самоконтроля, с предоставлением отчета в период промежуточной аттестации.

В качестве критериев результативности учебных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума. В соответствии с положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации от 06.06.17г. № 35-Д. Для получения зачета студенту необходимо получить 70% посещаемости учебных часов.

Регулярность посещения обязательных занятий; выполнения обязательных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов; заданий по методико-практическому разделу и профессионально-прикладной физической подготовке разработанных с учетом специфики подготовки бакалавров и специалистов.

Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента через комплексную проверку теоретических знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Выполнение обучающимися нормативов ГТО в текущем семестре засчитывается в качестве промежуточной аттестации по дисциплине.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Баранов, В. В. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов в освоении физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки / В. В. Баранов, М. И. Кабышева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1.75 Мб). - Оренбург : ОГУ, 2012. - 214 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 5.0

2. Зиамбетов, В. Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки / В. Ю. Зиамбетов, С. И. Матявина, Г. Б. Холодова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 0.91 Мб). - Оренбург : Университет, 2015. - 103 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 5.0 - ISBN 978-5-7410-1340-3.. - № гос. регистрации 0321601036.

3. Малютина, М. В. Физическая культура как средство оздоровления студенческой молодежи [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования для всех направлений подготовки и преподавателей / М. В. Малютина, О. В. Андронов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Челяб. гос. пед. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1.32 Мб). - Челябинск : [Б. и.], 2016. - 127 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-91283-663-3.

5.2 Дополнительная литература

1. Баранов, В. В. Силовая подготовка студентов (на материале тяжелой атлетики) [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / В. В. Баранов, С. Н. Еремеев, М. А. Тарасов; 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 : ГОУ ОГУ. - 2008- Загл. с тит. экрана.

2. Шумилина, Н. С. Физическая культура в системе профессиональной подготовки бакалавра: теоретический аспект [Текст] : учебное пособие / Н. С. Шумилина, С. Р. Гилазиева, Г. Б. Холодова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. экон. ун-т им. Г. В. Плеханова", Оренбург. фил. РЭУ им. Г. В. Плеханова. - Оренбург : Университет, 2015. - 192 с. : ил.; 11.93 печ. л. - Библиогр.: с. 191. - ISBN 978-5-4417-0579-0.

3. Гилазиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки / С. Р. Гилазиева, Т. В. Нурматова, М. Р. Валетов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 11.07 Мб). - Оренбург : ОГУ, 2015. - 119 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-7410-1284-0.

5.3 Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры: М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта» 2016 г.

5.4 Интернет-ресурсы

Электронные научные ресурсы по физической культуре научной библиотеки Оренбургского государственного университета.

1. Рефераты по физкультуре и спорту. www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html
2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)

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 Professional Plus (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access);
3. ГАРАНТ Платформа F1: справочно-правовая система.
4. КонсультантПлюс: электронное периодическое издание справочная правовая система;
5. Бесплатное средство просмотра файлов PDF Adobe Reader.

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивная база вуза

Стадион «Прогресс» с пропускной способностью - 510 чел./час:

1. Две хоккейные площадки площадью - 25х30=1250 м^2 (2500 м^2)
2. Две волейбольные площадки площадью - 9х18=162 м^2 (324 м^2)
3. Футбольное поле запасное - 80х50=4000 м^2
4. Футбольное поле - 60х110=6600 м^2
5. Беговая дорожка - 6х400=2400 м^2
6. Баскетбольная площадка - 28х15=420 м^2
7. Гимнастический городок - 10х20=200 м^2
8. Сектор для метания - 20х100=2000 м^2
9. Сектор для прыжков - 5х30=150 м^2
10. Лыжная база – 10х10=100 м^2

Учебно-спортивный комплекс «Пингвин» » с пропускной способностью - 200 чел./час**:**

1. Бассейн - 50х17=850 м^2
2. Спортивный зал для игровых видов спорта -18х36=600 м^2
3. Зал дзюдо - 20х12=240 м^2
4. Зал сухого плавания - 6х10=60 м^2

5. Зал тяжелой атлетики - 6х20=120 м^2
6. Зал аэробики - 6х16=96 м^2

Физкультурно-оздоровительный зал с пропускной способностью - 60 чел./час**:**
1. Спортивный зал для игровых видов спорта - 42х24=1008 м^2
2. Тренажерный зал - 5х30=150 м^2

Спортивный зал учебного корпуса № 3 (уч. корпус № 3) - 18х30=540 м^2 с пропускной способностью - 40 чел./час**:**

Спортивный зал учебного корпуса № 2 (уч. корпус № 2) - 15х18=450 м^2 с пропускной способностью - 30 чел./час**:**

Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 3) - 25х25=625 м^2

Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 7) - 25х60=1500 м^2

Общая площадь используемых помещений для учебного процесса составляет 24873 м^2 (пропускная способность - 1080 чел./час).

Спортивный инвентарь:

№п/п	**Наиенование**	**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.