

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б.1.В.ДВ.2.5 Плавание»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

*45.03.02 Лингвистика*

(код и наименование направления подготовки)

*Перевод и переводоведение (немецкий язык, второй иностранный язык)*

(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" *ноября* 2019 г.

Заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры



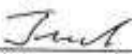
В.В. Баранов

расшифровка подписи

Исполнители:

Доцент

должность



подпись

Т.А. Глазина

расшифровка подписи

должность

подпись

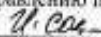
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

45.03.02 Лингвистика

код направления



личная подпись

И.А. Солодилова

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 \_\_\_\_\_

© Глазина Т.А., 2019

© ОГУ, 2019

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности средствами плавания.

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 плавания, 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 плавания.
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 плавания.
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 «Плавание» относится к вариативной части блока Б.1. «Дисциплины (модули)» в структуре ООП бакалавриата по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика и является дисциплиной по выбору.

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

Элективная дисциплина по физической культуре «Плавание» 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 «Плавание» способствует формированию культуры здоровья студентов посредством интеграции валеологических, социо-культурных и прикладных ценностей базового курса дисциплины «Физическая культура».

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

Пререквизиты дисциплины: *Б.1.Б.11 Концепции современного естествознания*

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>Знать:</b> основные этапы развития и становления предмета;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методологические основы физической культуры;</li> <li>- теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы проведения соревнований по плаванию.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b> обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для студентов различных направлений подготовки по плаванию;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств;</li> <li>- применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня;</li> <li>- находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки;</li> <li>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия;</li> <li>- творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности с использованием средств плавания для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>ОК-8 способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования</p>
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы физической культуры;</li> <li>- основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек средствами плавания;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства и методы физической культуры в режиме учебного и рабочего дня;</li> <li>- применять физические упражнения плавания способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств;</li> <li>- применять знания ценностей физической культуры для сохранения здоровья и психической подготовки к профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, форми-</li> </ul>	<p>ОК-11 готовностью к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства; способностью критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития</p>

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p>рования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>- средствами и методами плавания, для постоянного саморазвития, повышения своей квалификации и мастерства; способностью критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития</p>	

#### 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
<b>Практические занятия (ПЗ)</b>	<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 разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная, технико-тактическая подготовка (плавание).	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, технико-тактическая подготовка (плавание).	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, технико-тактическая подготовка (плавание).	62
2	Инструкторская практика	6
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

## Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

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

### 4.2 Содержание разделов дисциплины

Для Элективных дисциплин по физической культуре «Плавание» 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 по плаванию.**

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 (плавание).**

*Общая физическая подготовка (ОФП) способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в плавании.*

*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 избранному 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
1-2	I	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения на воде. Медосмотр. Методические основы занятий по плаванию. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия плавания на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности.	4
3-10	I	Особенности разминки перед началом занятия. Обучение технике плавания кролем на груди.	16

11-18	I	Обучение технике плавания брассом.	16
19-26	I	Обучение технике плавания кролем на спине.	16
27-28	I	Обучение технике прыжка с бортика. Обучение технике поворота при плавании брассом.	4
29-32	I	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Эстафета 4 по 50 м вольным стилем.	8
33-34	I	Сдача контрольных нормативов. Контрольное плавание – 50 м вольным стилем, 50 м – кролем на спине.	4
35	I	Зачет	2
	I	<b>Всего за I семестр</b>	<b>70</b>

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-2	I	Вводное занятие. Техника безопасности. Медосмотр.	4
3-8	I	Совершенствование техники плавания кролем на груди.	12
9-10	I	Обучение технике поворота при плавании кролем на груди (кувырок через голову). Обучение технике прыжка с тумбочки.	4
11-16	I	Совершенствование техники плавания брассом.	12
17-22	I	Совершенствование техники плавания кролем на спине.	12
23-24	I	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Эстафета 4 по 50 м вольным стилем.	4
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. Участие в судействе соревнований.	4
34	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35		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. Медосмотр.	4
3-8	I	Совершенствование техники плавания кролем на груди (плавания на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	12
9-10	I	Совершенствование техники поворота при плавании кролем на груди (кувырок через голову), при плавании брассом. Совершенствование техники прыжка с тумбочки.	4
11-16	I	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости.	12
17-22	I	Совершенствование техники плавания брассом. Эстафеты.	12
23-25	I	Водное поло. Обучение технике игры по упрощенным правилам.	6
26-28	II	Инструкторская практика. Самостоятельное проведение ОРУ. Участие в судействе соревнований в виде хронометриста.	6
29-32	I	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Развитие силовой выносливости.	8
33-34	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	4
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
1-2	I	Вводное занятие. Техника безопасности. Медосмотр.	4
3-7	I	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Совершенствования старта.	10
8-15	I	Обучение технике плавания баттерфляй. Комплексное плавание.	16
16-20	I	Совершенствование техники плавания брассом. Развитие специальных силовых качеств. Совершенствования техники поворотов (кувырком, маятником).	10
21-25	I	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Развитие выносливости.	10
26	II	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	2
27-28	II	Судейская практика. Совершенствование навыков судейства. Участие в соревнованиях в качестве судьи на финише.	4
29-30	I	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Эстафета 4 по 50 м (комплексное плавание).	4

31	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
32		Зачет	2
		<b>Всего за IV семестр</b>	<b>64</b>

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-2	I	Вводное занятие. Техника безопасности. Медосмотр.	4
3-7	I	Комплексное плавание (совершенствование техники плавания на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	10
8-10	I	Подвижные игры. Водное поло (совершенствование технических навыков, игровых комбинаций).	6
11-13	I	Обучение технике транспортировки (спасение на воде). Обучение технике плавания на боку, брассом на спине.	6
14-18	I	Совершенствование техники плавания баттерфляй. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости.	10
19-21	I	Совершенствование старта. Совершенствование поворотов в плавании. Эстафеты.	6
22-25	II	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	8
26	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
27		Зачет	2
		<b>Всего за V семестр</b>	<b>54</b>

#### 4.4 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 с проверкой дневника 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 обучающимся 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. Физическая культура [Текст] : учеб.пособие / В. В. Баранов. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009. - 290 с. - Библиогр.: с. 264-268. - Прил.: с. 269-289. - ISBN 978-5-7410-0875-1.

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. Матвеева, 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. Глазина Т. А. Комплексы ЛФК в бассейне в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки / Т. А. Глазина, Т. А. Анплева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Оренбург : ОГУ. - 2018. - ISBN 978-5-7410-2101-9. - 96с. - Загл. с тит. экрана.

### **5.2 Дополнительная 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. Гилязиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки / С. Р. Гилязиева, 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.

3. Шумилина, Н. С. Физическая культура в системе профессиональной подготовки бакалавра: теоретический аспект [Текст] : учебное пособие / Н. С. Шумилина, С. Р. Гилязиева, 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.

### **5.3 Периодические издания**

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 2019г., изд.,- г. Москва

### **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](http://www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html)

2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).  
[www.edu.ru](http://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. Пакет настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook,

Publisher, Access)

3. ГАРАНТ Платформа F1 [Электронный ресурс]: справочно-правовая система. / Разработчик ООО НПП «ГАРАНТ-Сервис», 119992, Москва, Воробьевы горы, МГУ, [1990–2019]. – Режим доступа в сети ОГУ для установки системы: \\fileserver1\GarantClient\garant.exe

4. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: электронное периодическое издание справочная правовая система. / Разработчик ЗАО «Консультант Плюс», [1992–2019]. – Режим доступа к системе в сети ОГУ для установки системы: \\fileserver1\!CONSULT\cons.exe

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 -  $25 \times 30 = 1250 \text{ м}^2$  ( $2500 \text{ м}^2$ )
2. Две волейбольные площадки площадью -  $9 \times 18 = 162 \text{ м}^2$  ( $324 \text{ м}^2$ )
3. Футбольное поле запасное -  $80 \times 50 = 4000 \text{ м}^2$
4. Футбольное поле -  $60 \times 110 = 6600 \text{ м}^2$
5. Беговая дорожка -  $6 \times 400 = 2400 \text{ м}^2$
6. Баскетбольная площадка -  $28 \times 15 = 420 \text{ м}^2$
7. Гимнастический городок -  $10 \times 20 = 200 \text{ м}^2$
8. Сектор для метания -  $20 \times 100 = 2000 \text{ м}^2$
9. Сектор для прыжков -  $5 \times 30 = 150 \text{ м}^2$
10. Лыжная база –  $10 \times 10 = 100 \text{ м}^2$

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

1. Бассейн -  $50 \times 17 = 850 \text{ м}^2$
2. Спортивный зал для игровых видов спорта -  $18 \times 36 = 600 \text{ м}^2$

3. Зал дзюдо -  $20 \times 12 = 240 \text{ м}^2$
4. Зал сухого плавания -  $6 \times 10 = 60 \text{ м}^2$
5. Зал тяжелой атлетики -  $6 \times 20 = 120 \text{ м}^2$
6. Зал аэробики -  $6 \times 16 = 96 \text{ м}^2$

**Физкультурно-оздоровительный зал с пропускной способностью - 60 чел./час:**

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) -  $18 \times 30 = 540 \text{ м}^2$  с пропускной способностью - 40 чел./час:**

**Спортивный зал учебного корпуса № 2 (уч. корпус № 2) -  $15 \times 18 = 450 \text{ м}^2$  с пропускной способностью - 30 чел./час:**

**Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 3) -  $25 \times 25 = 625 \text{ м}^2$**

**Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 7) -  $25 \times 60 = 1500 \text{ м}^2$**

**Общая площадь используемых помещений для учебного процесса составляет  $24873 \text{ м}^2$  (пропускная способность - 1080 чел./час).**

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