Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.5.3 Тяжелая атлетика»

Уровень высшего образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность
10.05.01 Компьютерная безопасность
(код и наименование специальности)

специализация №3 «Разработка защищенного программного обеспечения»
(наименование направленности (профиля)/специализации образовательной программы)

Квалификация
Специалист по защите информации

Форма обучения
Очная

Год набора 2021

Рабочая программа дисциплины «*Б1.Д.В.Э.5.3 Тяжелая атлетика*» рассмотрена утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 3 от " 5" февраля 2021 г.

И.о. заведующего кафедрой
Кафедра физического воспитания _____ С.Ю.Соловых
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:
доцент _____ С.Р.Гилазиева
должность *подпись* *расшифровка подписи*

_____
должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по специальности
10.05.01 Компьютерная безопасность _____ _____
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

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

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

№ регистрации _____

© Гилазиева С.Р., 2021
© ОГУ, 2021

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 отношения 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

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Тяжелая атлетика» относится к вариативной части блока.1. «Дисциплины (модули)» в структуре ООП бакалавриата по направлению подготовки *10.05.01 Компьютерная безопасность* и является дисциплиной по выбору.

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

Одним из эффективных средств достижения целей физкультурного воспитания является тяжелая атлетика, и как вариант упражнения с гирями, которые не относятся к сложным видами. 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 и спорту «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, социо-культурных и прикладных ценностей базового курса дисциплины «Физическая культура и спорт».

Свои образовательные и развивающие функции элективная дисциплина по физической культуре и спорту «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

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	**Знать** УК-7-В-1: - требования безопасности при проведении занятий по физической культуре и тяжелой атлетике; - обоснование оздоровительного значения физической культуры, тяжелой атлетики и их важное место в общечеловеческой культуре; УК-7-В-2 - теоретико - методические основы физической культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте. **Уметь:** УК-7-В-1 - выполнять основные двигательные действия физкультурно-спортивного направления и тяжелой атлетики для поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности личности. УК-7-В-2 - определять и оценивать основные способы влияния физической нагрузки на организм; - применять знания, умения и навыки для организации самостоятельных занятий по физической культуре и тяжелой атлетики, с целью профилактики профессиональных заболеваний, и утомления на рабочем месте. **Владеть:** УК-7-В-1 - основными методами оценки физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности; - средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7-В-2. - основами саморегулирования состояния здоровья для профилактики психофизического и нервно-эмоционального утом-ления на рабочем месте.

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

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная подготовка, технико-тактическая подготовка	56
	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

В данном разделе рабочей программы элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Тяжелая атлетика» предполагаются практические занятия с использованием различных средств физической культуры для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера и выполнения контрольных нормативов разработанных с учетом специфики подготовки бакалавров и специалистов.

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	14

		на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	
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. Контроль за техникой выполнения дыхания во время толчка по длинному циклу и техникой выполнения толчка по длинному	30

		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:

1- регулярно посещать учебные занятия (не менее 70% посещаемости учебных часов);

2- обеспечить выполнение 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. 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.

2. 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. 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.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.

3. 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.

5.3 Периодические издания

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : журнал. - Москва : Агентство "Роспечать", 2002-2013

2. **Теория и практика физической культуры** : журнал. - Москва : Агентство "Роспечать", 2002-2015

5.4 Интернет-ресурсы

1. https://minsport.gov.ru/ – официальный сайт Министерства спорта РФ
2. www.edu.ru – федеральный порта «Российское образование»
3. http://www.youtube.com/ – общедоступный сайт с видеоконтентом разнообразного содержания, в том числе демонстрационными материалами по темам дисциплины.
4. https://znanium.com/ — это электронно-библиотечная система (ЭБС), в которой сформированы коллекции электронных версий книг, журналов, статей и пр., сгруппированных по тематическим и целевым признакам. В настоящее время ЭБС Znanium является информационным порталом, оказывающим платные услуги по предоставлению онлайн-доступа к большому фонду учебной и научной литературы, а также к ряду других сервисов, поддерживающих образовательные и научные процессы в учебных заведениях. Ресурс может также быть полезным для любого пользователя, нуждающегося в проверенной учебной и научной информации. Ресурс также обладает массивом информации в режиме Open Access (открытый доступ).

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Операционная система 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, [1990–2020]. – 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», [1992–2020]. – Режим доступа к системе в сети ОГУ для установки системы: \\fileserver1\!CONSULT\cons.exe
5. Zoom – платформа для организации аудио и видеоконференций
6. Microsoft Teams – корпоративная платформа, объединяющая в рабочем пространств чат, встречи, заметки и вложения
7. LMS Moodle [Электронный ресурс] : система управления курсами – URL: https://moodle.osu.ru/ — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивная база вуза
Стадион «Прогресс» с пропускной способностью
1. Две хоккейные площадки площадью
2. Две волейбольные площадки площадью
3. Футбольное поле запасное
4. Футбольное поле
5. Беговая дорожка

6. Баскетбольная площадка
7. Гимнастический городок
8. Сектор для метания
9. Сектор для прыжков
10. Лыжная база

Учебно-спортивный комплекс «Пингвин» :

1. Бассейн
2. Спортивный зал для игровых видов спорта
3. Зал дзюдо
4. Зал сухого плавания
5. Зал тяжелой атлетики
6. Зал аэробики

Физкультурно-оздоровительный зал :

1. Спортивный зал для игровых видов спорта
2. Тренажерный зал - 5х30=150 м^2

Спортивный зал учебного корпуса № 3 (уч. корпус № 3

Спортивный зал учебного корпуса № 2 (уч. корпус № 2

Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 3) -

Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 7) -

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

К рабочей программе прилагаются:

- Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине;

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины