Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
_____ О.А.Павловская
(подпись)
«13» июня 2018 г.

Рабочая программа дисциплины
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(Полиатлон)

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	45.03.01 Филология
Направленность (профиль) образовательной программы:	Отечественная филология (русский язык и литература)
Тип образовательной программы:	программа академического бакалавриата

Иваново

1. Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в обязательную часть дисциплин подготовки бакалавра.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно сопряжена с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- общие понятия роли физической культуры в развитии человека;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;

Уметь:

- дифференцированно управлять движениями, координировать их в разных сочетаниях;
- рационально использовать силы при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, футбол, теннис и др.).

Иметь:

- представление о фоновых видах физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, социально-биологические основы физической культуры, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Объем и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Распределение в учебные группы проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

Численный состав основной и подготовительной медицинских учебных групп не может превышать 20 человек.

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в ак.часах, по очной/заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной/заочной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекцион-ного типа	Занятия семинар-ского типа	
1	Введение в курс «Полиатлон»	1		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Обеспечение мер безопасности и правила обращения с оружием	1		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Техника стрельбы	1		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки	1		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
5	Организация и проведение соревнований по полиатону	1		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
6	Техника подтягивания и отжимания. Силовая гимнастика.	1		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
7	Техника бега на длинные дистанции	1		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
Итого за семестр				68	Зачет
1	Введение в курс «Полиатлон»	2		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Обеспечение мер безопасности и правила обращения с оружием	2		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Техника стрельбы	2		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Методика	2		6	Сдача тестов (контрольных

	обучения стрельбе из малокалиберной винтовки				нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
5	Организация и проведение соревнований по полиатону	2		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
6	Техника подтягивания и отжимания. Силовая гимнастика.	2		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
7	Техника бега на длинные дистанции	2		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
Итого за семестр				34	Зачет
1	Введение в курс «Полиатлон»	3		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Обеспечение мер безопасности и правила обращения с оружием	3		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Техника стрельбы	3		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки	3		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
5	Организация и проведение соревнований по полиатону	3		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
6	Техника подтягивания и отжимания. Силовая гимнастика.	3		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
7	Техника бега на длинные дистанции	3		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				64	Зачет
1	Введение в курс «Полиатлон»	4		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Обеспечение мер безопасности и правила обращения с оружием	4		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Техника стрельбы	4		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки	4		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
5	Организация и проведение соревнований по полиатону	4		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
6	Техника подтягивания и отжимания. Силовая гимнастика.	4		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.

7	Техника бега на длинные дистанции	4		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
Итого за семестр				64	Зачет
1	Введение в курс «Полиатлон»	5		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Обеспечение мер безопасности и правила обращения с оружием	5		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Техника стрельбы	5		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки	5		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
5	Организация и проведение соревнований по полиатону	5		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
6	Техника подтягивания и отжимания. Силовая гимнастика.	5		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
7	Техника бега на длинные дистанции	5		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
Итого за семестр				64	Зачет
1	Введение в курс «Полиатлон»	6		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Обеспечение мер безопасности и правила обращения с оружием	6		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Техника стрельбы	6		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки	6		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
5	Организация и проведение соревнований по полиатону	6		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
6	Техника подтягивания и отжимания. Силовая гимнастика.	6		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
7	Техника бега на длинные дистанции	6		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
Итого за семестр				34	Зачет
Итого по дисциплине:				328	Зачет

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

4.2.1. Введение в курс «Полиатлон»

Характеристика полиатлона. Содержание полиатлона. Ведущие понятия и термины в полиатлоне. Факторы, влияющие на качество стрельбы. Инвентарь и снаряжение полиатлониста.

4.2.2. Обеспечение мер безопасности и правила обращения с оружием

Меры по обеспечению безопасности. Правила обращения с оружием.

4.2.3. Техника стрельбы

Организация занятий на стрельбище. Обращение с малокалиберным оружием и патронами на занятиях.

4.2.4. Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки

Изучение отдельных элементов техники стрельбы. Обучение управлению спуском. Обучение технике выполнения прицельного выстрела в целом.

4.2.5. Организация и проведение соревнований по полиатону

Правила соревнований. Подготовка трасс. Классификация соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Требования к судейству соревнований. Жеребьевка участников. Виды стартов. Методика определения результатов соревнований. Таблицы оценки результатов. Организация и проведение соревнования по полиатлону в качестве судей.

4.2.6. Техника подтягивания и отжимания. Силовая гимнастика.

Классификация подтягиваний и отжиманий. Техника выполнения различных видов отжиманий. Техника выполнения различных видов подтягиваний. Ошибки в выполнении отжиманий и подтягиваний.

В полиатлоне соревнования по силовой гимнастике включают для мужчин – подтягивание на высокой перекладине, для женщин – отжимание в упоре лёжа в течении 4 минут. Силовая гимнастика предусматривает в первую очередь развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса. Основным методом развития силовой выносливости является повторный метод с непредельными по весу отягощениями. Как известно, упражнения на преодоление собственного веса (подтягивания, висы, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др.), а также работа с эспандером или резиновым жгутом представляют собой упражнения на развитие силовой выносливости.

Выбор средств развития силовой выносливости довольно разнообразен (с отягощением, с облегчением, с замедленным и ускоренным выполнением, от брусьев, скамейки, вводе, с амортизаторами и т.д.). Так при использовании упражнений с отягощениями СФП должна проводится в двух взаимосвязанных направлениях. Одно из них ориентируется на повышение абсолютной величины максимальной силы, другое – на развитие способности к многократному повторению меньших по величине усилий.

Упражнения с отягощением выполняются интервальным методом.

Здесь можно рекомендовать следующие основные варианты:

- Кратковременная работа (10сек) предельной интенсивности с

Различны миинтервалами отдыха (10, 30, 60сек), количество повторений в серии от 5-6 до 10-12раз. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 8-10 мин. Начинать работу следует с 5-6 повторений и 60 сек. интервалом отдыха. Затем сокращать интервал отдыха до 30 и 10 с и увеличивать количество повторений.

- Работа 20-30 сек субмаксимальной интенсивности с различными интервалами отдыха (10,30 и 60сек), количество повторений в серии от 5-6 до 20 раз. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 10-12 мин. Начинать работу нужно с 5-6 повторений с 60 сек интервалами, затем сокращать интервал до 30 сек и увеличивать количество повторений до 10.

В ходе тренировки в обоих вариантах необходимо постепенно повышать интенсивность работы двумя способами – увеличением веса отягощения, сохраняя темп движений, или повышением темпа движений при том же отягощении.

Вес отягощения в таких случаях очень индивидуален.

Его величина зависит от уровня подготовленности спортсмена, объёма мышечных групп, вовлекаемых в работу, текущего состояния спортсмена, характера и объёма предыдущей нагрузки, температуры окружающей среды и других факторов. Существенное значение среди них имеет возможность расслабить мышцы или хотя бы уменьшить нагрузку на них между активной работой. Интервальный метод развития локальной мышечной выносливости с использованием отягощения, являясь частью системы СФП, должен занимать в ней одно из ведущих мест в подготовке спортсмена по силовой гимнастике в частности и в полиатлоне вообще. При рациональном использовании интервальный метод работы с отягощением позволит достичь высокого уровня специфической выносливости при значительном сокращении изнурительной общей работы, а главное – хорошо подготовить спортсмена к последующей интенсивной скоростной тренировке, требующей выносливости. По мере повышения уровня максимальной силы следует увеличивать вес отягощения в повторной работе таким образом, чтобы развиваемое при этом усилие было выше на 10-15% по сравнению с соревновательными условиями. Методы тренировки, относящиеся к первому и второму направлениям, не следует использовать водном занятии, их надо чередовать через занятие. Хорошие результаты дает также чередование их через неделю и две недели. Вначале основное внимание уделяется методам первого направления (развитие максимальной силы) затем методам второго направления (развитие силовой выносливости). Соотношение между ними в начале – 3:1, затем (по мере повышения максимальной силы) – 1:3.

Помимо средств ОФП в тренировочный процесс включаются упражнения соревновательного характера с различным диапазоном отдыха (7 подходов по 18 подтягиваний через 5-6 мин., 5 х 25 через10 мин., 4 х30 х 10 мин. у мужчин и 7 х 35 отжиманий через 5-6мин., 5 х 45 х 10 мин.,4 х 70 х 10мин. у женщин и т.п.).

Также используют активный отдых, спортивные игры и т.д.

4.2.7. Техника бега на длинные дистанции.

Техника бега на длинные дистанции. Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.

Тактика бега на длинные дистанции.

- цель и задача забега;
- состав бегунов и их характеристики;
- умение сохранять энергию до финиша;
- умение финишировать;
- умение комфортно и правильно располагаться в группе;
- умение держать темп лидера;
- умение лидировать, если надо;
- командная тактика, если в забеге участвуют представители одной команды;

- умение распределить силы в многодневном соревновании (четвертьфиналы, полуфиналы, финал);
- контроль над собой, выполнение установок тренера, знание особенностей своего организма и умение их использовать.

Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

5. Образовательные технологии

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: здоровьесберегающие технологии и технология использования в обучении игровых методов. Проведение практических занятий по различным видам спорта.

Средства информационных и коммуникационных технологий в физической культуре и спорте - программное, программно-аппаратные и технические средства и устройства, функционирующие на базе микропроцессорной, вычислительной техники, современных средств и систем транслирования информации и информационного обмена, а также обеспечивающие операции по сбору, накоплению, хранению, обработке, передаче и продуцированию информации и доступ к информационным ресурсам компьютерных сетей.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Текущий контроль качества знаний студентов проводится в рамках действующей рейтинговой системы организации и контроля учебного процесса.

7.2. Непосредственную ответственность за организацию и эффективность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов несут декан факультета и заведующий кафедрой, а также преподаватели, которые обязаны постоянно совершенствовать его формы и методы.

7.3. Текущий контроль знаний студентов может иметь следующие виды:

- проведение контрольных тестов;

7.4. Изучение каждого модуля дисциплины завершается контрольной точкой (промежуточный контроль), проводимой в форме теста, объемом выполнения письменных домашних заданий и рефератов.

7.5. Виды и примерные сроки проведения текущего контроля успеваемости студентов устанавливаются рабочей программой дисциплины.

7.6. Объем и уровень усвоения студентами учебного материала каждого модуля оцениваются по результатам текущего контроля комплексной рейтинговой оценкой, включающей в себя практические умения и навыки, проявленные студентами на всех занятиях в период освоения модуля дисциплины.

Модуль студенту считается зачтённым, если им выполнены в необходимом объёме и защищены все виды учебной работы, предусмотренные по данному модулю рабочей программой дисциплины. Результаты текущего контроля проставляются в баллах в зачетную ведомость (приложение 2).

7.7. Преподаватель может допускать или не допускать студента к выполнению контрольных мероприятий по очередному модулю, пока он не сдаст предыдущий. Минимальное количество баллов, необходимых для допуска студентов к зачету определяется кафедрой.

7.8. Данные текущего контроля должны использоваться деканатом, кафедрой и преподавателями для обеспечения ритмичности учебной работы студентов, привития им умения

четко организовывать свой труд, своевременного выявления отстающих и оказания им содействия в изучении учебного материала, для организации индивидуальных занятий.

7.9 Оценки составляющих компонентов рубежного контроля вносятся преподавателями в рейтинговые ведомости по завершению изучения каждого модуля. Из этих оценок формируется текущий рейтинг студента, в свою очередь являющийся основой для определения итогового рейтинга студента по дисциплине.

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент по текущей успеваемости – 100 баллов.

Условием допуска к зачету является регулярное посещение учебных занятий, ежемесячная аттестация (рейтинг), выполнение и своевременная сдача всех контрольных заданий и нормативов, владение умениями и навыками практического материала не ниже оценки «удовлетворительно».

1, 3, 5 семестры	
1 контрольная точка (входной контроль) **Модуль 1** 15 октября	1. Прохождение медицинского осмотра в медпункте ИвГУ; 2. Бег 100 м 3. Бег 500 м (1000 м) 4. Челночный бег 5х6м. 5. Посещаемость занятий
2 контрольная точка (промежуточный контроль) **Модуль 2** 15 ноября	1. Прыжок в длину с места 2. Прыжки через скакалку в течение 30 сек. 3. Наклоны туловища, стоя на скамейке 4. Посещаемость занятий
3 контрольная точка (итоговый контроль) **Модуль 3** 15 декабря	1. Прыжок с места в длину или высоту (по Абалакову) 2. Подтягивание на перекладине (муж.), сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (жен.) 3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз) 4. Посещаемость занятий
2, 4, 6 семестры	
1 контрольная точка (входной контроль) **Модуль 4** 15 марта	1. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя. 2. Бег на лыжах 3 км, 2 км. 3. Посещаемость занятий
2 контрольная точка (промежуточный контроль) **Модуль 5** 15 апреля	1. Стрельба из пневматической винтовки 2. Поднимание ног до угла 90 градусов, в положении виса (муж.- ноги прямые, жен.- ноги согнутые в коленях). 3. Приседание за 30 сек. 3. Посещаемость занятий
3 контрольная точка (итоговый контроль) **Модуль 6** 15 мая	1. Кросс 2км, 3 км. 2. Метание спортивного снаряда 700 г., 500 г. 3. Посещаемость занятий

Практика		
на каждом этапе рейтинга (модуля) учитывается все нормативы	результат ниже среднего уровня.	10 баллов
	результат среднего уровня и выше	20 баллов

Посещение занятий		
на каждом этапе рейтинга (модуля)	50%	10 баллов
	Свыше 70%	20 баллов

Критерии и шкала оценки

оценка «зачтено» - студент посетил более 70 % занятий и имеет рейтинг не менее 60 %, сдавший все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

оценка «не зачтено» - студент посетил менее 70 % занятий и имеет рейтинг менее 60 %, сдавший не все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945
2. *Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное* пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786

Дополнительная учебная учебно-методическая литература

1. Григорович, Е.С. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов ; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск : Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - ISBN 978-985-06-1979-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : правила оформления и защиты рефератов : учебно-методические указания : для студентов университетов / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— 2-е изд, доп. и изм .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 331 Кб). — Иваново : ИвГУ, 2012 .— 37 с .— http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/aigubov_2012.htm
3. Физическая культура. Основы легкой атлетики [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 977 Кб) .— Иваново : ИвГУ, 2013 .— 83 с : ил .—http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/doroshenko_2013.htm
4. Физическая культура. Основы аэробики [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 881 Кб) .— Иваново : ИвГУ, 2014 .— 76 с .— URL:http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/sokolov_2014.htm

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет» https://uni.ivanovo.ac.ru
Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:
ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru
Электронная библиотека ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru
Электронный каталог НБ ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и интернет-браузер Microsoft Edge.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный процесс осуществляется спортивной базой, отвечающей санитарно-гигиеническим и санитарно-эпидемиологическим стандартам:

Спортивно-тренировочная база университета:

1. Тренажерный зал 10 х 20 метров учебный корпус № 1
2. Стадион «Текстильщик»
3. Учебная трасса в лесном массиве парка им. Степанова.
4. Гимнастический зал 15 х 18 метров учебный корпус №6
5. Зал спортивных игр учебный корпус №6

Спортивный инвентарь и оборудования

1. Гимнастические скакалки
2. Тренажеры
3. Стартовые колодки
4. Секундомер
5. Пневматические винтовки
6. Гантели, гири, штанги

Авторы рабочей программы дисциплины:

Заведующий кафедрой физической культуры, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., старший преподаватель кафедры физической культуры Подделкина Н.К.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры «25» мая 2018г., протокол № 10

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 1 от «29» августа 2019г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ О.А.Павловская
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ О.А.Павловская

(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «____» _____20 __ г.

Согласовано:
Руководитель ОП _____ О.А.Павловская