



Основная профессиональная образовательная программа
45.03.01 Филология
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры и БЖД

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____Хорецкая Н.Ю.
(подпись)

«28» августа 2025 г.

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

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	45.03.01 Филология
Направленность (профиль) образовательной программы:	Иностранные языки и литература, переводоведение

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, и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей.

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:

- универсальные (УК):

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности 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.



Основная профессиональная образовательная программа
45.03.01 Филология
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

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

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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинар- ского типа	Формы промежуточн ой аттестации
1	Современная система спортивной подготовки. Средства, методы и условия спортивной подготовки. Принципы спортивной подготовки. Спортивная подготовленность и пути ее достижения.	1		18	Подготовка и защита реферата.
2	Общая и специальная физическая подготовка. Воспитание моральных и волевых качеств. Организация, планирование и программирование подготовки. Основы планирования и проведения учебно-тренировочного занятия по пауэрлифтингу. Охрана труда при проведении практического занятия по пауэрлифтингу.	1		18	Подготовка и защита реферата.
3	Средства и методы развития силовых способностей. Техническая подготовка. Техника упражнений пауэрлифтинга, спортивный инвентарь и оборудование. Обучение технике выполнения упражнений пауэрлифтинга.	1		18	Сдача тестов (контрольных нормативов).
4	Технология управления спортивной подготовкой. Соревнование, непосредственная подготовка и участие в них.	2		14	Подготовка и защита реферата.
5	Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсмена. Установление конкретных задач подготовки.	2		10	Сдача тестов (контрольных нормативов).



Основная профессиональная образовательная программа
45.03.01 Филология
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

	Индивидуальный выбор средств, методов и величин нагрузок. Построение индивидуальных планов и программ подготовки.				
6	Развитие спортивной формы. Предсоревновательная подготовка. Медицинский и научный контроль. Анализ динамики показателей, определение и регулирование хода подготовки.	2		10	Сдача тестов (контрольных нормативов).
7	Участие в соревнованиях	2		10	Выполнение соревновательных упражнений, спортивных разрядов
Итого за 1 курс				98	Зачет
1	Совершенствование техники выполнения упражнений пауэрлифтинга. Совершенствование силовых способностей.	3		26	Сдача тестов (контрольных нормативов).
2	Улучшение компонентов подготовки во время учебно-тренировочного процесса. Обеспечение восстановления работоспособности во время занятия и после него.	3		26	Сдача тестов (контрольных нормативов).
3	Практическое выполнение программ подготовки и ее коррекция. Тренировка в моделированных более сложных условиях.	4		26	Сдача тестов (контрольных нормативов).
4	Развитие спортивной формы. Предсоревновательная подготовка. Медицинский и научный контроль. Анализ динамики показателей, определение и регулирование хода подготовки.	4		24	Сдача тестов (контрольных нормативов).
5	Участие в соревнованиях	4		26	Выполнение соревновательных упражнений, спортивных разрядов
Итого за 2 курс				128	Зачет
1	Совершенствование техники выполнения упражнений пауэрлифтинга. Совершенствование силовых способностей.	5		22	Сдача тестов (контрольных нормативов).
2	Улучшение компонентов подготовки во время учебно-тренировочного процесса.	5		20	Сдача тестов (контрольных нормативов).



Основная профессиональная образовательная программа
45.03.01 Филология
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

	Обеспечение восстановления работоспособности во время занятия и после него				нормативов).
3	Практическое выполнение программ подготовки и ее коррекция. Тренировка в моделированных более сложных условиях.	6		22	Сдача тестов (контрольных нормативов).
4	Развитие спортивной формы. Предсоревновательная подготовка. Медицинский и научный контроль. Анализ динамики показателей, определение и регулирование хода подготовки.	6		22	Сдача тестов (контрольных нормативов).
5	Участие в соревнованиях	6		16	Сдача тестов (контрольных нормативов).
Итого за семестр		5,6		102	Зачет
Итого по дисциплине:				328	Зачет

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

4.2.1. Современная система спортивной подготовки. Средства, методы и условия спортивной подготовки. Принципы спортивной подготовки. Спортивная подготовленность и пути ее достижения.

Структура системы спортивной подготовки. Адаптация организма к нагрузкам. Особенности динамики адаптации. Образование условно-рефлекторных связей. Основные средства и методы тренировки. Виды и основные компоненты нагрузок. Общая оценка подготовленности спортсменов. Компоненты подготовленности. Значение пауэрлифтинга для физического воспитания. Требование к студентам при прохождении курса пауэрлифтинга.

4.2.2. Общая и специальная физическая подготовка. Воспитание моральных и волевых качеств. Организация, планирование и программирование подготовки. Основы планирования и проведения учебно-тренировочного занятия по пауэрлифтингу. Охрана труда при проведении практического занятия по пауэрлифтингу.

Общая физическая подготовка и спортивная специализация. Развитие физических способностей. Моральные и волевые качества в спорте и их воспитание. Формы занятий и их проведение. Цикловое построение программы подготовки. Меры безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса.

4.2.3. Средства и методы развития силовых способностей. Техническая подготовка. Техника упражнений пауэрлифтинга, спортивный инвентарь и оборудование. Обучение технике выполнения упражнений пауэрлифтинга.

Упражнения для развития силовых способностей, применяемые методы силовой подготовки. Индивидуальные особенности спортсменов и техника. Принципиальная схема овладения техникой. Методика обучения. Обучение спортивной технике и ее совершенствование. Оценка правильности выполнения и исправления ошибок.

4.2.4. Технология управления спортивной подготовкой. Соревнование, непосредственная подготовка и участие в них.



Основная профессиональная образовательная программа
45.03.01 Филология
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

Круглогодичная, многолетняя подготовка и ее периодизация. Подготовительный период. Соревновательный период. Правила поддержания спортивной формы. Соревновательный микроцикл, предсоревновательная подготовка. Участие в соревнованиях.

4.2.5. Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсмена. Установление конкретных задач подготовки. Индивидуальный выбор средств, методов и величин нагрузок. Построение индивидуальных планов и программ подготовки.

Индивидуальные способности спортсменов и техника. Двигательные навыки и их особенности. Оптимальный выбор тренировочных упражнений. Планирование подготовки в спорте.

4.2.6. Развитие спортивной формы. Предсоревновательная подготовка. Медицинский и научный контроль. Анализ динамики показателей, определение и регулирование хода подготовки.

Общие правила и положения реализации спортивной подготовки. Спортивная форма спортсменов. Правила поддержания спортивной формы. Акклиматизация и суточный режим перед соревнованиями. Этап непосредственной предсоревновательной подготовки. Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов. Медицинское и педагогическое обследование. Основные средства контроля и учета.

4.2.7. Участие в соревнованиях.

Подготовка на месте состязания, в день старта.

4.2.8. Совершенствование техники выполнения упражнений пауэрлифтинга. Совершенствование силовых способностей.

Двигательные навыки и их особенности. Методы улучшения практического выполнения. Совершенствование техники. Образование общего и специального фундамента подготовки. Интегральная подготовка.

4.2.9. Улучшение компонентов подготовки во время учебно-тренировочного процесса. Обеспечение восстановления работоспособности во время занятия и после него.

Взаимосвязь компонентов. Функциональный запас компонентов. Специфичность и соразмерность компонентов. Обеспечение соответствия между возможностями спортсменов и нагрузок во время занятий. Оптимальный выбор тренировочных упражнений. Сохранение здоровья и работоспособности. Средства и условия восстановления. Педагогические и психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления.

4.2.10. Практическое выполнение программ подготовки и ее коррекция. Тренировка в моделированных более сложных условиях.

Составление планов подготовки. Индивидуальные планы и программы. Отдаленные, близкие и непосредственные цели подготовки. Упрощение и облегчение процесса тренировки. Специальная психологическая подготовка. Сверхсоревновательные упражнения.

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.



Основная профессиональная образовательная программа
45.03.01 Филология
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Дисциплина предполагает объём самостоятельной работы, которая включает самостоятельное изучение теоретического материала, учебной литературы, обучающих Интернет-ресурсов.

Во время выполнения заданий студент может консультироваться с преподавателем, определять наиболее эффективные методы решения поставленных задач. Если какая-то часть задания остается невыполненной, студент может продолжить её выполнение во время внеаудиторной самостоятельной работы.

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 системы организации и контроля учебного процесса.

7.2. Непосредственную ответственность за организацию и эффективность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов несут директор института (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 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 учебными офисами, 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 учебные журналы по завершению изучения каждого модуля.

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

1 семестр	
1 контрольная точка (входной контроль) Модуль 1 15 октября	1. Прохождение медицинского осмотра в медпункте ИВГУ. 2. Подтягивание на высокой перекладине (мужчины), подтягивание на низкой перекладине (женщины). 3. Отжимание на брусьях (мужчины), отжимание из упора лежа (женщины).



Основная профессиональная образовательная программа
45.03.01 Филология
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

	4. Посещаемость занятий
2 контрольная точка (промежуточный контроль) Модуль 2 15 ноября	1. Экспертная оценка правильности выполнения фиксажных точек упражнений троеборья: жим штанги лежа; тяга штанги; присед со штангой. 2. Теоретические основы систем спортивной подготовки (реферат). 3. Посещаемость занятий
3 контрольная точка (итоговый контроль) Модуль 3 15 декабря	1. Охрана труда при проведении занятий по пауэрлифтингу (реферат) 2. Экспертная оценка техники выполнения упражнений троеборья: жим штанги лежа; тяга штанги; присед со штангой. 3. Посещаемость занятий.
2 семестр	
1 контрольная точка (входной контроль) Модуль 4 15 марта	1. Технология управления спортивной подготовкой (реферат) 2. Толчок набивного мяча массой 5 кг (мужчины), 3 кг (женщины) от груди двумя руками, стоя. 3. Посещаемость занятий.
2 контрольная точка (промежуточный контроль) Модуль 5 15 апреля	1. Жим штанги лежа. 2. Присед со штангой на плечах. 3. Становая тяга штанги. 3. Посещаемость занятий.
3 контрольная точка (итоговый контроль) Модуль 6 15 мая	1. Участие в соревнованиях. 2. Посещаемость занятий.
3 семестр	
1 контрольная точка (входной контроль) Модуль 1 15 октября	1. Подтягивание на высокой перекладине (мужчины), подтягивание на низкой перекладине (женщины). 2. Отжимание на брусьях (мужчины), отжимание из упора лежа (женщины). 3. Посещаемость занятий
2 контрольная точка (промежуточный контроль) Модуль 2 15 ноября	1. Экспертная оценка техники выполнения упражнений троеборья: жим штанги лежа; тяга штанги; присед со штангой. 2. Посещаемость занятий.
3 контрольная точка (итоговый контроль) Модуль 3 15 декабря	1. Жим штанги лежа. 2. Присед со штангой на плечах. 3. Становая тяга штанги. 3. Посещаемость занятий.
4 семестр	
1 контрольная точка (входной контроль) Модуль 4 15 марта	1. Бросок набивного мяча массой 5 кг (мужчины), 3 кг (женщины), стоя, из-за головы 2. Толчок набивного мяча массой 5 кг (мужчины), 3 кг (женщины) от груди двумя руками, стоя. 3. Посещаемость занятий.
2 контрольная точка (промежуточный контроль) Модуль 5 15 апреля	1. Жим штанги лежа. 2. Присед со штангой на плечах. 3. Становая тяга штанги. 3. Посещаемость занятий.
3 контрольная точка	1. Участие в соревнованиях.



Основная профессиональная образовательная программа
45.03.01 Филология
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

(итоговый контроль) Модуль 6 15 мая	2. Посещаемость занятий.
5 семестр	
1 контрольная точка (входной контроль) Модуль 1 15 октября	1. Подтягивание на высокой перекладине (мужчины), подтягивание на низкой перекладине (женщины). 2. Отжимание на брусьях (мужчины), отжимание из упора лежа (женщины). 3. Посещаемость занятий
2 контрольная точка (промежуточный контроль) Модуль 2 15 ноября	1. Экспертная оценка техники выполнения упражнений троеборья: жим штанги лежа; тяга штанги; присед со штангой. 2. Посещаемость занятий.
3 контрольная точка (итоговый контроль) Модуль 3 15 декабря	1. Жим штанги лежа. 2. Присед со штангой на плечах. 3. Становая тяга штанги. 3. Посещаемость занятий.
6 семестр	
1 контрольная точка (входной контроль) Модуль 4 15 марта	1. Бросок набивного мяча массой 5 кг (мужчины), 3 кг (женщины), стоя, из-за головы 2. Толчок набивного мяча массой 5 кг (мужчины), 3 кг (женщины) от груди двумя руками, стоя. 3. Посещаемость занятий.
2 контрольная точка (промежуточный контроль) Модуль 5 15 апреля	1. Жим штанги лежа. 2. Присед со штангой на плечах. 3. Становая тяга штанги. 3. Посещаемость занятий.
3 контрольная точка (итоговый контроль) Модуль 6 15 мая	1. Участие в соревнованиях. 2. Посещаемость занятий.

Критерии и шкала оценки

оценка «зачтено» - студент посетивший более 80 % занятий и сдавший все нормативы, указанные в таблице.

оценка «не зачтено» - студент посетивший менее 80 % занятий и сдавший не все нормативы, указанные в таблице.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Ерёмина, Л.В. Атлетическая гимнастика / Л.В. Ерёмина ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2011. – 188 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926> (дата обращения: 03.10.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94839-289-9. – Текст : электронный.
2. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по



Основная профессиональная образовательная программа
45.03.01 Филология
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 03.10.2025). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

3. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047> (дата обращения: 03.10.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2. – Текст : электронный.

Дополнительная учебная учебно-методическая литература

1. Виноградов, Г. П. Атлетизм : теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник : [12+] / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. – Москва : Спорт, 2017. – 408 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539> (дата обращения: 03.10.2025). – Библиогр.: с. 397-400. – ISBN 978-5-906839-30-5. – Текст : электронный.
2. Витун, В.Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования / В.Г. Витун, М.И. Кабышева ; Министерство образования и науки Российской Федерации. – Оренбург : ОГУ, 2014. – 110 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602> (дата обращения: 03.10.2025). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
3. Ерёмина, Л. В. Пауэрлифтинг : учебно-методическое пособие по курсу «Физическая культура» : [16+] / Л. В. Ерёмина, С. С. Рыков ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : Челябинская государственная академия культуры и искусств, 2014. – 108 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491932> (дата обращения: 03.10.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94839-458-9. – Текст : электронный.
4. Черепахин, Д.А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики : [16+] / Д.А. Черепахин, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 93 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362761> (дата обращения: 03.10.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0149-1. – DOI 10.23681/362761. – Текст : электронный.
5. Юров, В. В. Теоретические и методические основы пауэрлифтинга : учебное пособие : [16+] / В. В. Юров. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 110 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=562287> (дата обращения: 03.10.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0092-0. – Текст : электронный.

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.



Основная профессиональная образовательная программа
45.03.01 Филология
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

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 x 20 метров | учебный корпус № 1 |
| 2. Тренажерный зал 5 x 10 метров | учебный корпус № 1 |

Спортивный инвентарь и оборудования

1. Гимнастические скакалки
2. Тренажеры
3. Гимнастические маты
4. Секундомер
5. Гантели, гири, штанги



Основная профессиональная образовательная программа
45.03.01 Филология
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

Авторы рабочей программы дисциплины:

Заведующий кафедрой физической культуры, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., доцент кафедры физической культуры и БЖД, мастер спорта СССР Самсонов Д.А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и БЖД
«28» августа 2025 г., протокол № 1

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 1 от «28» августа 2026 г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ Н.Ю. Хорецкая
(подпись)