**Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное образовательное учреждение высшего образования**

**«Академия маркетинга и социально-информационных технологий – ИМСИТ»**

**(г. Краснодар)**

**Институт экономики, управления и социальных коммуникаций**

**Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций**

****

**УТВЕРЖДАЮ**

**Проректор по учебной работе,**

**доцент**

****

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.И. Сверюгина**

**13 апреля 2020 г.**

**Б1.Б.21**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Б1.Б.21.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка**

рабочая программа по дисциплине

для студентов направления подготовки

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Направленность (профиль) образовательной программы

«Автоматизированные системы обработки информации и управления»

квалификация (степень) выпускника

«Бакалавр»

Краснодар

2020

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.Б.21.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка для студентов направления 09.03.01 Информатика и вычислительная техника /сост. кандидат педагогических наук Харьковская А.Г. – Краснодар: ИМСИТ, 2020.

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, направленность (профиль) образовательной программы «Автоматизированные системы обработки информации и управления», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 января 2016 г. № 5.



Составитель,

канд. пед. наук, доцент А.Г. Харьковская

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована на заседании кафедры педагогики и межкультурных коммуникаций 10 апреля 2020 г., протокол № 9



Зав. кафедрой ПиМК, к.с.н., доцент Н.И. Севрюгина

Рабочая программа утверждена на заседании Научно-методического совета Академии 13 апреля 2020 г., протокол № 8.

Председатель Научно-методического

Совета Академии ИМСИТ,

профессор Н.Н. Павелко



Согласовано:

Проректор по учебной работе, к.с.н., доцент Н.И. Севрюгина



Проректор по качеству образования,

к.э.н., доцент К.В. Писаренко

Рецензенты:

Л.Ю. Аверина, кандидат педагогических наук, доцент,

доцент кафедры физического воспитания

Краснодарского филиала ФГБОУ ВО

«Кубанский государственный университет»

Глебов О.В., директор АО «ЮГ-СИСТЕМА ПЛЮС»

СОДЕРЖАНИЕ

[1. Цель и задачи освоения дисциплины 4](#_Toc26733969)

[2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО 4](#_Toc26733970)

[3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины 4](#_Toc26733971)

[4. Содержание и структура дисциплины (модуля) 6](#_Toc26733972)

[4.1 Содержание разделов дисциплины 6](#_Toc26733973)

[4.2 Структура дисциплины 9](#_Toc26733974)

[4.3 Занятия лекционного типа 12](#_Toc26733975)

[4.4 Занятия семинарского типа 12](#_Toc26733976)

[4.5 Курсовой проект (курсовая работа) 14](#_Toc26733977)

[4.6 Самостоятельное изучение разделов дисциплины 14](#_Toc26733978)

[5. Образовательные технологии 15](#_Toc26733979)

[5.1. Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях 16](#_Toc26733980)

[6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации 16](#_Toc26733981)

[7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля) 17](#_Toc26733982)

[7.1 Основная литература 17](#_Toc26733983)

[7.2. Дополнительная литература 18](#_Toc26733984)

[7.3 Периодические издания 18](#_Toc26733985)

[7.4 Интернет ресурсы 18](#_Toc26733986)

[7.5 Методические указания и материалы по видам занятий 18](#_Toc26733987)

[7.6 Программное обеспечение 21](#_Toc26733988)

[8. Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья 22](#_Toc26733989)

[9. Материально- техническое обеспечение дисциплины 22](#_Toc26733990)

**1. Цель и задачи освоения дисциплины**

**Целью** дисциплины Б1.Б.21«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.Б.21.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка студентов является формирование компетенций обучающегося в области физической культуры личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида.

В соответствии с учебным планом направления подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника предусмотрены следующие **задачи дисциплины:**

1. Сформировать знания, умения, навыки для целенаправленного использования методов и средств физической культуры при обеспечении полноценной социальной, профессиональной деятельности.
2. Создание организационно-педагогических условий для формирования компетенций сохранения и укрепления своего собственного здоровья.
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, привычки к регулярным занятиям  физическими упражнениями и спортом.
4. Организация системы физического воспитания для  овладения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование  психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.
5. Организация системы физического воспитания для приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.
6. Создание организационно- педагогической основы для творческого и методически обоснованного использования  физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

**2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина дисциплины Б1.Б.21«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.Б.21.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка относится к обязательной части цикла Блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Для изучения названного курса необходимо освоение студентами дисциплины «Физическая культура» школьного курса. Знания, полученные при изучении дисциплины, используется в дальнейшем в учебно-исследовательской и практической работе, а также при освоении Элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

**3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

В результате освоения дисциплины в соответствии с видами профессиональной деятельности, согласно учебному плану, на которые ориентирована ОПОП бакалавриата, должны быть решены следующие профессиональные задачи и сформированы следующие общекультурные (ОК) компетенции:

|  |
| --- |
| **ОК-7. Способностью к самоорганизации и самообразованию** |
| **Знать** | **Уметь** | **Владеть** |
| -методические принципы физического воспитания;- методы физического воспитания;- основы обучения движениям;- основы совершенствования физических качеств;- особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания. | - подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий;- оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок;- использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности. | - методами оценки уровня развития основных физических качеств;- средствами освоения основных двигательных действий;-средствами совершенствования основных физических качеств;- методикой формирования психических качеств в процессе физического воспитания.  |
| Планируемые результаты обучения по дисциплине |
| Знает методические принципы физического воспитания;- методы физического воспитания;- основы обучения движениям;- основы совершенствования физических качеств;- особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания. | Умеет подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий;- оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок;- использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности. | . Владеет методами оценки уровня развития основных физических качеств;- средствами освоения основных двигательных действий;-средствами совершенствования основных физических качеств;- методикой формирования психических качеств в процессе физического воспитания. |
| **ОК-8. Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** |
| **Знать** | **Уметь** | **Владеть** |
| - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья. -принципы здорового образа жизни и профилактики заболеваний | - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности;- регулярно следовать в повседневности здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. | - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности и здорового образа жизни. |
| Планируемые результаты обучения по дисциплине |
| Знает основные методы физического воспитания и укрепления здоровья. -принципы здорового образа жизни и профилактики заболеваний | Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности;- регулярно следовать в повседневности здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.. | Владеет навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности и здорового образа жизни |

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.Б.22.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка обеспечивает подготовку бакалавров по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, **области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности,** которых включают связь, информационные и коммуникационные технологии (в сфере проектирования, разработки, внедрения и эксплуатации информационных систем, управления их жизненным циклом).

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.Б.22.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка обеспечивает подготовку бакалавров по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, **объектами профессиональной деятельности,** которых являются:

электронно-вычислительные машины (далее - ЭВМ), комплексы, системы и сети;

автоматизированные системы обработки информации и управления;

системы автоматизированного проектирования и информационной поддержки жизненного цикла промышленных изделий;

программное обеспечение средств вычислительной техники и автоматизированных систем (программы, программные комплексы и системы).

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.Б.22.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка обеспечивает подготовку бакалавров по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, подготовленных к решению ряда следующих **профессиональных задач** в соответствии с **видами профессиональной деятельности**, на которые ориентирована ОПОП:

1. научно-исследовательская деятельность

изучение научно-технической информации, отечественного и зарубежного опыта по тематике исследования;

математическое моделирование процессов и объектов на базе стандартных пакетов автоматизированного проектирования и исследований;

проведение экспериментов по заданной методике и анализа результатов;

проведение измерений и наблюдений, составление описания проводимых исследований, подготовка данных для составления обзоров, отчетов и научных публикаций;

составление отчета по выполненному заданию, участие во внедрении результатов исследований и разработок;

2) проектно-конструкторская деятельность:

проектирование программных и аппаратных средств (систем, устройств, деталей, программ, баз данных) в соответствии с техническим заданием с использованием средств автоматизации проектирования

контроль соответствия разрабатываемых проектов и технической документации стандартам, техническим условиям и другим нормативным документам;

3) проектно-технологическая деятельность:

использование стандартов и типовых методов контроля и оценки качества программной продукции.

**4. Содержание и структура дисциплины (модуля)**

**4.1 Содержание разделов дисциплины**

Таблица 1 – Содержание разделов дисциплины

| № п/п | Наименование раздела | Содержание раздела | Форма текущего контроля | Формируе-мые компетенции |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Гимнастика | Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия). | Тест по разделу.Практические тестирования | ОК-7ОК-8 |
| 2. |  Легкая атлетика | Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией. | Тест по разделу.Практические тестирования | ОК-7ОК- 8 |
| 3. | Спортивные игры  | Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.Мини футбол. | Тест по разделу.Практические тестирования | ОК-7ОК- 8 |
| 4. | Общая физическая подготовка (ОФП) | Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов. | Тест по разделу.Практические тестирования | ОК-7ОК- 8 |
| 5 | Прикладные виды аэробики | *Танцевальная аэробика с элементами шейпинга:* общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н- рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.*Фитбол-аэробика:* Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.*Степ-аэробика:* обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.*Стретчинг:* основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. | Тест по разделу.Практические тестирования | ОК-7ОК- 8 |

**4.2 Структура дисциплины**

Изучение дисциплины осуществляется студентами очной формы обучения (ОФО), заочной формы обучения (ЗФО).

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2 - Объем учебной дисциплины и виды учебной работы ОФО.

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость, часов |
| Всего | Семестры |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Общая трудоемкость** | **332** | **64** | **66** | **64** | **37** | **64** | **37** |
| **Контактная работа обучающихся с преподавателем (контактные часы), всего** | **328,6** | **64** | **64,2** | **64** | **36,2** | **64** | **36,2** |
| Лекции | - | - | - | - | - | - | - |
| Практические занятия (ПЗ) | 328 | 64 | 64 | 64 | 36 | 64 | 36 |
| Контактная работа по промежуточной аттестации (КА) | - | - | 0,2 | - | 0,2 | - | 0,2 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **3,4** | **-** | **1,8** | **-** | **0,8** | **-** | **0,8** |
| Курсовой проект (работа) | - | - | - | - | - | - | - |
| Реферат | 3,4 | - | 1,8 | - | 0,8 | - | 0,8 |
| **Самостоятельная работа в период экз. сессии (Контроль)** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Вид итогового контроля** | Зачет | - | Зачет | - | Зачет | - | Зачет |

Таблица 3 – Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для студентов ЗФО

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость, часов (зач.ед.) |
| Всего | курс (к), сессия (с) |
| 1к, 1с | 1к, 2с | 1к, 3с | 2к, 1с | 2к, 2с | 3к, 1с | 3к, 2с |
| **Общая трудоемкость (часы, зачетные единицы)** | **332** | **36** | **36** | **72** | **36** | **72** | **40** | **40** |
| **Контактная работа обучающихся с преподавателем (контактные часы), всего** | **24,6** | **2** | **4** | **4,2** | **4** | **4,2** | **4** | **2,2** |
| Лекции (Л) | 24 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 |
| Практические занятия (ПЗ) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Контактная работа по промежуточной аттестации (КАЭ) | 0,6 | - | - | 0,2 | - | 0,2 | - | 0,2 |
| **Самостоятельная работа. всего:** | **296** | **34** | **32** | **64** | **32** | **64** | **36** | **34** |
| Курсовой проект (работа) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Реферат (Р) | 122 | 10 | 10 | 30 | 12 | 20 | 20 | 20 |
| Контрольная работа (КР) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Самостоятельное изучение разделов | 87 | 10 | 10 | 20 | 10 | 22 | 8 | 7 |
| Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам т.д.) | 87 | 14 | 12 | 14 | 10 | 22 | 8 | 7 |
| **Самостоятельная работа в период экз. сессии (Контроль)** | **11,4** | - | - | **3,8** | - | **3,8** | - | **3,8** |
| **Вид итогового контроля** | Зачет | - | - | Зачет | - | Зачет | - | Зачет |

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

Таблица 4 - Разделы дисциплины, изучаемые в 1-6 семестрах ОФО

| № Раз-дела | Наименование разделов | Контактная работа/ контактные часы\* | Самостоятельная работа | Конт-роль |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | Л | ПЗ | ЛР | Конс, КАЭ | ИК, КА |
| 1 семестр |
| 1. | Гимнастика | 12 | - | 12 | - |  |  | - |  |
| 2. | Легкая атлетика | 12 | - | 12 | - |  |  | - |  |
| 3. | Спортивные игры | 18 | - | 18 | - |  |  | - |  |
| 4. | Общая физическая подготовка (ОФП) - юношиПрикладные виды аэробики - девушки | 20 | - | 20 | - |  |  | - |  |
| 5. | Сдача контрольных нормативов | 2 | - | 2 | - |  |  | - |  |
|  | *Итого за 1 семестр: 64* | *64* | - | *64* | - |  |  | - |  |
| 2 семестр |
| 1. | Гимнастика | 12 |  | 12 |  |  |  |  |  |
| 2. | Легкая атлетика | 12 | - | 12 | - |  |  | - |  |
| 3. | Спортивные игры | 18 | - | 18 | - |  |  | - |  |
| 4. | Общая физическая подготовка (ОФП) - юношиПрикладные виды аэробики - девушки | 20 | - | 20 | - |  |  | - |  |
| 5. | Сдача контрольных нормативов | 2 | - | 2 | - |  |  | - |  |
|  | *Итого: за 2 семестр: 66* | *64,2* | - | *64* | - | - | *0,2* | *1,8* | - |
|  | ***Итого за I курс****:* ***130*** | ***128,2*** | - | ***128*** | - | - | ***0,2*** | ***1,8*** | - |
| 3 семестр |
| 1. | Гимнастика | 12 | - | 12 | - |  |  | - |  |
| 2. | Легкая атлетика | 12 | - | 12 | - |  |  | - |  |
| 3. | Спортивные игры | 18 | - | 18 | - |  |  | - |  |
| 4. | Общая физическая подготовка (ОФП) - юношиПрикладные виды аэробики - девушки | 20 | - | 20 | - |  |  | - |  |
| 5. | Сдача контрольных нормативов | 2 | - | 2 | - |  |  | - |  |
|  | *Итого за 3 семестр: 64* | *64* | - | *64* | - | - | - | - | - |
| 4 семестр |
| 1. | Гимнастика | 8 | - | 8 | - |  |  | - |  |
| 2. | Легкая атлетика | 8 | - | 8 | - |  |  | - |  |
| 3. | Спортивные игры | 10 | - | 10 | - |  |  | - |  |
| 4. | Специализация | 8 | - | 8 | - |  |  | - |  |
| 5. | Сдача контрольных нормативов | 2 | - | 2 | - |  |  | - |  |
|  | *Итого за 4 семестр: 37* | *36,2* | - | *36* | - | - | *0,2* | *0,8* | - |
|  | ***Итого за II курс: 101*** | ***100,2*** | - | ***100*** | - | - | ***0,2*** | ***0,8*** | - |
| 5 семестр |
| 1. | Гимнастика | 12 | - | 12 | - |  |  | - |  |
| 2. | Легкая атлетика | 12 | - | 12 | - |  |  | - |  |
| 3. | Спортивные игры | 18 | - | 18 | - |  |  | - |  |
| 4. | Общая физическая подготовка (ОФП)- юношиПрикладные виды аэробики- девушки | 20 | - | 20 | - |  |  | - |  |
| 5. | Сдача контрольных нормативов | 2 | - | 2 | - |  |  | - |  |
|  | *Итого за 5 семестр: 64* | *64* | - | *64* | - | - | - | - | - |
| 6 семестр |
| 1. |  Гимнастика | 8 | - | 8 | - |  |  | - |  |
| 2. | Легкая атлетика | 8 | - | 8 | - |  |  | - |  |
| 3. | Спортивные игры | 10 | - | 10 | - |  |  | - |  |
| 4. | Общая физическая подготовка (ОФП) - юношиПрикладные виды аэробики - девушки | 8 | - | 8 | - |  |  | - |  |
| 5. | Сдача контрольных нормативов | 2 | - | 2 | - |  |  | - |  |
|  | *Итого за 6 семестр: 37* | *36,2* | - | *36* | - | - | *0,2* | *0,8* | - |
|  | ***Итого за III курс: 101*** | ***100,2*** | - | ***100*** | - | - | ***0,2*** | ***0,8*** | - |
|  | **ВСЕГО по дисциплине: 332** | **328,6** | - | **328** | - | - | **0,6** | **3,4** | - |

Таблица 5 - Разделы дисциплины, изучаемые на 1-3 курсах ЗФО

| № Раз-дела | Наименование разделов | Контактная работа/ контактные часы\* | Самостоятельная работа | Конт-роль |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | Л | ПЗ | ЛР | Конс, КАЭ | ИК, КА |
| 1 курс1 сессия |
| 1. | Гимнастика | 2 | 2 | - | - |  |  | 34 |   |
|  | *Итого: 36* | *2* | *2* | - | *-* | *-* | *-* | *34* | *-* |
| 1 курс 2 сессия |
| 1. | Гимнастика | 4 | 4 | - | - |  |  | 32 |  |
|  | *Итого: 36* | *4* | *4* | - | - | - | - | *32* | - |
| 1 курс 3 сессия |
| 1. | Легкая атлетика | 4 | 4 | - | - |  |  | 64 |  |
|  | *Итого: 72* | *4,2* | *4* | - | - | *0,2* | - | *64* | *3,8* |
|  | ***Итого за I курс: 144*** | ***10,2*** | ***10*** | - | - | ***0,2*** | - | ***130*** | ***3,8*** |
| 2 курс 1 сессия |
| 1. | Легкая атлетика | 2 | 2 | - | - |  |  | 16 |  |
| 2. | Спортивные игры | 2 | 2 | - | - |  |  | 16 |  |
|  | *Итого: 36* | *4* | *4* | - | - | - | - | *32* | - |
| 2 курс 2 сессия |
| 1. | Спортивные игры | 4 | 4 | - | - |  |  | 64 |  |
|  | *Итого: 72* | *4,2* | *4* | - | - | *0,2* | - | *64* | *3,8* |
|  | ***Итого за II курс: 108*** | ***8,2*** | ***8*** | - | - | ***0,2*** | - | ***96*** | ***3,8*** |
| 3 курс 1 сессия |
| 1. | Общая физическая подготовка (ОФП) | ***4*** | 4 | - | - |  |  | 36 |  |
|  | *Итого: 40* | *4* | *4* | - | - | - | - | *36* | - |
| 3 курс 2 сессия |
| 1. | Прикладные виды аэробики | 2 | 2 | - | - |  |  | 34 |  |
|  | *Итого: 40* | *2,2* | *2* | - | - | *0,2* | - | *34* | *3,8* |
|  | ***Итого за III курс: 80*** | ***6,2*** | ***6*** | - | - | ***0,2*** | - | ***70*** | ***3,8*** |
|  | **ВСЕГО по дисциплине: 332** | **24,6** | **24** | - | - | **0,6** | - | **296** | **11,4** |

\*Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине осуществляется в соответствии с приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата. программам специалитета. Программам магистратуры».

**4.3 Занятия лекционного типа**

В соответствии с п. 31 приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» занятия лекционного типа могут проводится в форме лекций и иных учебных занятий, предусматривающих преимущественную передачу учебной информации научно-педагогическими работниками академии.

По дисциплине занятия лекционного типа проводятся в форме лекций – только на заочной форме обучения.

**4.4 Занятия семинарского типа**

В соответствии с п. 31 приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» занятия семинарского типа проводятся в форме: семинаров, практических занятий, практикумов, лабораторных работ, коллоквиумов и т.д.

Практические занятия проводятся только на очной форме обучения.

Таблица 6 - Содержание и структура дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.Б.21.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка, практические занятия по ОФО

| № п/п | Тема практического занятия | Трудоемкость(в часах) | Формы текущего контроля успеваемости / Форма промежуточной аттестации |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 курс 1 семестр** |
| 1. | Гимнастика | 12 | Промежуточная |
| 2. | Легкая атлетика | 12 | Промежуточная |
| 3. | Спортивные игры | 18 | Промежуточная |
| 4. | Общая физическая подготовка (ОФП) - юношиПрикладные виды аэробики - девушки | 20 | Промежуточная |
| 5. | Сдача контрольных нормативов | 2 | Контрольная |
|  | ***Итого за 1 семестр*** | ***64*** |  |
| **1 курс 2 семестр** |
| 1. | Гимнастика | 12 | Промежуточная |
| 2. | Легкая атлетика | 12 | Промежуточная |
| 3. | Спортивные игры | 18 | Промежуточная |
| 4. | Общая физическая подготовка (ОФП) - юношиПрикладные виды аэробики - девушки | 20 | Промежуточная |
| 5. | Сдача контрольных нормативов | 2 | Контрольная |
|  | ***Итого****:* ***за 2 семестр*** | ***64*** |  |
|  | **Итого за I курс** | **128** |  |
| **2 курс 3 семестр** |
| 1. | Гимнастика | 12 | Промежуточная |
| 2. | Легкая атлетика | 12 | Промежуточная |
| 3. | Спортивные игры | 18 | Промежуточная |
| 4. | Общая физическая подготовка (ОФП) - юношиПрикладные виды аэробики - девушки | 20 | Промежуточная |
| 5. | Сдача контрольных нормативов | 2 | Контрольная |
|  | ***Итого за 3 семестр*** | ***64*** |  |
| **2 курс 4 семестр** |
| 1. | Гимнастика | 8 | Промежуточная |
| 2. | Легкая атлетика | 8 | Промежуточная |
| 3. | Спортивные игры | 10 | Промежуточная |
| 4. | Специализация | 8 | Промежуточная |
| 5. | Сдача контрольных нормативов | 2 | Контрольная |
|  | ***Итого за 4 семестр*** | ***36*** |  |
|  | **Итого за II курс**  | **100** |  |
| **3 курс 5 семестр** |
| 1. | Гимнастика | 12 | Промежуточная |
| 2. | Легкая атлетика | 12 | Промежуточная |
| 3. | Спортивные игры | 18 | Промежуточная |
| 4. | Общая физическая подготовка (ОФП)- юношиПрикладные виды аэробики- девушки | 20 | Промежуточная |
| 5. | Сдача контрольных нормативов | 2 | Контрольная |
|  | ***Итого за 5 семестр*** | ***64*** |  |
| **3 курс 6 семестр** |
| 1. |  Гимнастика | 8 | Промежуточная |
| 2. | Легкая атлетика | 8 | Промежуточная |
| 3. | Спортивные игры | 10 | Промежуточная |
| 4. | Общая физическая подготовка (ОФП) - юношиПрикладные виды аэробики - девушки | 8 | Промежуточная |
| 5. | Сдача контрольных нормативов | 2 | Контрольная |
|  | ***Итого за 6 семестр***  | ***36*** |  |
|  | **Итого за III курс** | **100** |  |
|  | **ВСЕГО по дисциплине** | **328** |  |

На первом практическом занятии проводится 10-минутная проверка для входного контроля знаний.

**4.5 Курсовой проект (курсовая работа)**

Курсовая работа не предусмотрена учебным планом.

**4.6 Самостоятельное изучение разделов дисциплины**

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины Б1.Б.21«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.Б.21.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка — закрепить теоретические знания, полученные в ходе лекционных занятий. Глубоко изучить, использовав рекомендованную литературу, а также лекции по курсу, основные теоретические аспекты дисциплины.

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия. Наиболее доступные для студенческой молодежи на современном этапе, средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, спортивные подвижные игры, атлетическая гимнастика, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

**Формы внеаудиторной самостоятельной работы**

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия. Наиболее доступные для студенческой молодежи на современном этапе, средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, спортивные подвижные игры, атлетическая гимнастика, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

Самостоятельная работа студента в процессе изучения дисциплины включает:

- освоение рекомендованной преподавателем и методическими указаниями по данной дисциплине основной и дополнительной учебной литературы;

- подготовка исследовательских проектов;

- самостоятельный поиск информации в Интернете;

- написание рефератов;

-выполнение практических заданий;

- участие в работе научного кружка по кафедре и ежегодных студенческих научных конференций;

-подготовку к зачету.

Таблица 7 – Формы и методы самостоятельной работы по дисциплине Б1.Б.21«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.Б.21.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка для ОФО

| № п/п | Вид работы | Вид контроля | ч. / з. е. |
| --- | --- | --- | --- |
| 2 семестр | 4 семестр | 6 семестр |
| 1 | Реферат | Контроль выполнения практической работы. Индивидуальное собеседование. Зачет. | 1,8 | 0,8 | 0,8 |
| ИТОГО | 3,4/0,09 |

Таблица 8 – Формы и методы самостоятельной работы по дисциплине Б1.Б.21«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.Б.21.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка для ЗФО

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид работы | Вид контроля | ч. / з. е. |
| 1к, 1с | 1к, 2с | 1к, 3с | 2к, 1с | 2к, 2с | 3к, 1с | 3к, 2с |
| 1 | Реферат (Р) | Индивидуальное собеседованиеПросмотр и обсуждение лекционных заданий | 10 | 10 | 30 | 12 | 20 | 20 | 20 |
| 2 | Самостоятельное изучение разделов | Просмотр и обсуждение лекционных заданий | 10 | 10 | 20 | 10 | 22 | 8 | 7 |
| 3 | Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам т.д.) | Контроль выполнения практической работы. Индивидуальное собеседование. Зачет. | 14 | 12 | 14 | 10 | 22 | 8 | 7 |
| ИТОГО | 34 | 32 | 64 | 32 | 64 | 36 | 34 |
| ВСЕГО | 296/8,22 |

**5. Образовательные технологии**

В процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» используются следующие образовательные технологии в виде контактной и самостоятельной работы:

1.Стандартные методы обучения:

* проблемная лекция;
* информационная лекции;
* письменные и/или устные домашние задания;
* консультации преподавателей;
* самостоятельная работа студентов, в которую входит освоение теоретического материала, подготовка к практическим занятиям, выполнение указанных выше письменных или устных заданий, работа с литературой и др.

2.Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:

* интерактивные лекции;
* творческие задания;
* работа в малых группах;
* использование общественных ресурсов (приглашение спортсменов высшего мастерства, тренеров);
* социальные проекты и другие внеаудиторные методы обучения (соревнования, интервью, фильмы);
* изучение и закрепление нового материала, «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого»
* секции спортивного мастерства
* принципы форм учебных занятий с использованием информационно -коммуникационных технологий:
* Наглядный материал представлен в виде кубков, грамот, медалей победивших студенческих команд
* Просмотр видеоматериалов.

**5.1. Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях**

Интерактивные технологии – организация образовательного процесса, которая предполагает активное и нелинейное взаимодействие всех участников, достижение на этой основе личностно значимого для них образовательного результата. Наряду со специализированными технологиями такого рода принцип интерактивности прослеживается в большинстве современных образовательных технологий.

Интерактивность подразумевает субъект-субъектные отношения в ходе образовательного процесса и, как следствие, формирование саморазвивающейся информационно-ресурсной среды.

Интерактивные образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий (контактная работа обучающихся с преподавателем), представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Интерактивные образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий (контактная работа обучающихся с преподавателем) по дисциплине Б1.Б.21«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.Б.21.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Семестр ОФО / курс ЗФО | Вид занятия | Используемые интерактивные образовательные технологии | Количество часов |
| ОФО | ЗФО |
| 3 / 2 | Лекция | Лекция-визуализация | - | 2 |
| Практическое занятие | Компетентностно-ориентированные задания практических умений | 4 | - |
| ИТОГО | 4 | 2 |

* 1. **Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

В процессе освоения содержания дисциплины Б1.Б.21«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.Б.21.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка запланированы: текущий контроль и промежуточная аттестация студентов.

Таблица 10 – Нормативы и контрольные требования для оценки физической подготовленности студентов

| № п/п | Содержание | Форма оценки | Сроки |
| --- | --- | --- | --- |
| **Зачетные нормативы** |
| 1. | Прыжок в длину с места | балл | 1-6 семестр |
| 2. | Подтягивание на перекладине (муж.) | балл | 1-6 семестр |
| 3. | Поднимание туловища из положения, лежа, ноги фиксированы (жен.) | балл | 1-6 семестр |
| 4. | Наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры) | балл | 1-6 семестр |
| **Контрольные требования** |
| 1. | В висе поднимание ног до касания перекладины (муж.) | оценка | 1-6 семестр |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен.) | оценка | 1-6 семестр |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.) | оценка | 1-6 семестр |
| 4. | Приседание на одной ноге из положения, стоя на скамейке, опора о гладкую стену – количество раз на каждой ноге (жен.) | оценка | 1-6 семестр |
| 5. | 12- минутный бег | оценка | 1-6 семестр |
| 6. | Челночный бег (6х9м) | оценка | 1-6 семестр |
| 7. | Прыжки через скакалку | оценка | 1-6 семестр |
| 6. | Штрафные броски (баскетбол) | зачет | 1-6 семестр |
| 8. | Обводка зоны 3-х сек | зачет | 1-6 семестр |
| 9. | Ускорение 20м с высокого старта | зачет | 1-6 семестр |
| 10. | Верхняя передача над собой | зачет | 1-6 семестр |
| 11. | Верхняя передача в дужку (баскетбольное кольцо) | зачет | 1-6 семестр |
| 12. | Нижняя передача в стенку | зачет | 1-6 семестр |
| 13. | Нападающий удар с передачи партнера через сетку на точность (по зонам) | зачет | 1-6 семестр |
| 14. | Подача из-за лицевой линии и на точность | зачет | 1-6 семестр |
| 15. | Рывок штанги | зачет | 3 семестр |
| 16. | Толчок штанги | зачет | 4 семестр |
| 17. | Рывок гири | зачет | 1 семестр |
| 18. | Толчок 2 гирь от груди (16кг) | зачет | 2 семестр |
| 19. | Толчок 2 гирь по длинному циклу (16кг) | зачет | 5-6 семестр |
| 20. | Силовое двоеборье (жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах) | зачет | 1-6 семестр |
| 21. | Составление композиции на степ - платформах | зачет | 1-6 семестр |
| 22. | Составление комплекса упражнений утренней гимнастики | зачет | 1-2 семестр |
| 23. | Проведение комплекса упражнений | зачет | 3-4 семестр |
| 24. | Производственная гимнастика (комплекс упражнений) | зачет | 5-6 семестр |

*Примечания*: 1.Общее количество контрольных тестов и зачетных нормативов в каждом семестре 5-6, из них 3 – обязательных зачетных, 2-3 – контрольных (по выбору преподавателя в соответствии с программой 2. Зачетные нормативы и контрольные требования ориентированы на подготовку студентов к сдаче норм и требований ГТО.

**7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)**

**7.1 Основная литература**

1. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2017. — 299 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-05586-1. — URL: <https://book.ru/book/920786>
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2019. — 239 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-06687-4. — URL: <https://book.ru/book/930222>
3. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - Москва : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: [https://znanium.com/catalog/product/1020559](https://new.znanium.com/catalog/product/1020559)

**7.2. Дополнительная литература**

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере раб. - Москва : Альфа-М ; ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8 (Альфа-М) ; ISBN 978-2-16-003545-1 (ИНФРА-М). - Текст : электронный. - URL: [https://znanium.com/catalog/product/432358](https://new.znanium.com/catalog/product/432358)
2. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.К. Серова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 189 с. - Текст : электронный. - URL: [https://znanium.com/document?id=345720](https://new.znanium.com/document?id=345720)
3. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — Москва : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа: https://znanium.com]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/textbook\_58da4dd5479ec. - Текст : электронный. - URL: [https://znanium.com/catalog/product/809916](https://new.znanium.com/catalog/product/809916)
4. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст : электронный. - URL: [https://znanium.com/catalog/product/443255](https://new.znanium.com/catalog/product/443255)

**7.3 Периодические издания**

1. Научно-практический журнал «[Вестник спортивной науки](https://elibrary.ru/title_about.asp?id=8555)» - Москва: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» .- Режим доступа <https://elibrary.ru/title_items.asp?id=8555>

2. Научно-практический журнал « Вестник кемеровского государственного университета» - Кемерово: Кемеровский государственный университет. – Режим доступа <https://elibrary.ru/title_items.asp?id=9764>

* 1. **Интернет ресурсы**
1. Фундаментальная библиотека ИНИОН РАН [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.inion.ru>

3. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru>

1. Электронная библиотечная система Znanium [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://znanium.com](http://new.znanium.com)
2. Электронная библиотечная система Ibooks [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.ibooks.ru>
3. Электронная библиотечная система BOOK.ru [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.book.ru>
4. Электронные ресурсы Академии ИМСИТ [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://eios.imsit.ru/>

**7.5 Методические указания и материалы по видам занятий**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (разбор конкретных задач, проведение блиц-опросов, исследовательские работы) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Учебный материал по дисциплине ««Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.Б.22.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка разделен на логически завершенные части (разделы), после изучения, которых предусматривается аттестация в форме письменных тестов, контрольных работ.

Работы оцениваются в баллах, сумма которых дает рейтинг каждого обучающегося. В баллах оцениваются не только знания и навыки обучающихся, но и их творческие возможности: активность, неординарность решений поставленных проблем. Каждый раздел учебной дисциплины включает обязательные виды работ – лекции, ПЗ, различные виды СРС (выполнение домашних заданий по решению задач, подготовка к лекциям и практическим занятиям).

Форма текущего контроля знаний – работа студента на практическом занятии, опрос. Форма промежуточных аттестаций – контрольная работа в аудитории, домашняя работа. Итоговая форма контроля знаний по разделам – контрольная работа или опрос.

Методические указания по выполнению всех видов учебной работы размещены в электронной образовательной среде академии

Организация деятельности обучающихся по видам учебных занятий по дисциплине представлена в таблице 11.

Таблица 11 - Организация деятельности обучающихся по видам учебных занятий по дисциплине

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебных занятий, работ | Организация деятельности обучающегося |
| Практические занятия | Учебно-тренировочные занятия по выбранному виду спорта. |
| Самостоятельная работа | Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др. |

**Методические указания к практическим занятиям**

Самостоятельные занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья; развитие и совершенствование физических качеств.

Для успешной сдачи контрольных требований и зачетных нормативов студенту рекомендуется дополнительно заниматься во вне учебное время.

Существуют три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

*утренняя гигиеническая гимнастика*

Упражнения УГГ как одна из основных форм самостоятельных занятий способствуют более быстрому приспособлению организма человека к ритму трудового дня. Это достигается благодаря тому, что в кору головного мозга поступает поток нервных импульсов от множества рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, суставах, которые благодаря временным связям обеспечивают более совершенное приспособление организма, сокращая период врабатывания. Лучше всего выполнять упражнения УГГ на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении и заканчивать водными процедурами, или душем, который способствует повышению сопротивляемости организма простудным факторам. Учитывая особое значение утренней гимнастики, ее следует ежедневно включать в распорядок дня всем студентам. В комплекс зарядки следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуются упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Физическую нагрузку на организм нужно повышать постепенно, с максимумом в середине. К концу выполнения комплекса нагрузка снижается, и организм приводится в спокойное состояние.

*Упражнения в течение учебного дня* выполняются в перерывах между учебными и самостоятельными занятиями. Такие упражнения обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без напряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 минут через каждый 1-1,5 часа работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в 2 раза большей продолжительности. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветриваемых помещениях, а еще лучше на свежем воздухе.

*Самостоятельные тренировочные занятия* можно проводить индивидуально или в группе 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировки является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, то есть способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Методические принципы, которыми необходимо руководствоваться при проведении самостоятельных тренировочных занятий, следующие: сознательность и активность, систематичность, доступность и индивидуализация, динамичность и постепенность. Все эти принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного процесса повышения функциональных возможностей занимающихся.

Для организации самостоятельных занятий необходимо заранее ознакомиться с упражнениями, которые будут использоваться. В настоящий момент существует значительное количество видеокассет с различными комплексами упражнений и студентки могут заниматься в свободное время. Оздоровительная аэробика эффективное средство для повышения уровня развития тренировки сердечнососудистой, дыхательной системы, всех физических качеств и в целом здоровья.

Оздоровительная ходьба

Используется как средство активной реабилитации. В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4-5 раз в неделю по 40-60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км.

Оздоровительный бег

Эффективное средство повышения уровня здоровья организма. В оздоровительных целях рекомендуется тренироваться 3-4 раза в неделю от 25 до 40 минут. Недельный объем бега – 25-40 км. Бег наиболее доступен для индивидуальных тренировок.

Плавание

Относится к самым эффективным средствам тренировки и поддержания уровня здоровья. Рекомендуется тренироваться не реже 3-4 раз в неделю от 30 до 45 минут. Помимо значительного эффекта от движений, положительные сдвиги оказывает и просто пребывание в воде (энергетический обмен увеличивается в два раза, так как вода плотнее воздуха в 700 раз). Рекомендуется проплывать от 800 до 1500 метров, чередуя различные способы плавания. Плавание устраняет какие-либо перегрузки опорно-двигательного аппарата, позволяет тренироваться людям с избыточной массы тела.

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, каждый должен наметить для себя не только наиболее доступное средство и тренировочную программу, но и выбрать методы регулярного самоконтроля за изменением своей работоспособности.

Таблица 12 – Рекомендуемый минимальный недельный двигательный объем занятий физическими упражнениями (для студентов основной и подготовительной медицинских групп)

| Упражнения | Объем |
| --- | --- |
| Мужчины: | 105-140 |
| 1. Утренняя гимнастика (мин.) | 15-17 |
| 2. Оздоровительный бег (км)или ходьба на лыжах (км | 22-24 |
| 3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)или сгибание рук в упоре лежа | 70-85120-140 |
| 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | 140-160 |
| 5. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз) | 90-120 |
| 6. Ускоренная ходьба (км) | 25-30 |
| Женщины: |  |
| 1. Утренняя гимнастика (мин.) | 105-140 |
| 2. Оздоровительный бег (км)или ходьба на лыжах (км) | 12-1416-18 |
| 3. Прыжки на месте через скакалку (кол-во раз) | 350 |
| 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, высота опоры 50 см (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | 210-22085-95 |
| 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | 100-120 |
| 6. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз) | 90-120 |
| 7. Ускоренная ходьба (км) | 20-30 |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |

Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса и консультирования студентов, по результатам выполнения самостоятельных работ. Формами диагностического контроля лекционной части данной дисциплины являются устные опросы и собеседования. Текущий контроль призван, с одной стороны, определить уровень продвижения студентов в изучении дисциплины и диагностировать затруднения в изучении материала, а с другой – показать эффективность выбранных средств и методов обучения. Формы контроля могут варьироваться в зависимости от содержания раздела дисциплины: контролем изучения содержания раздела могут являться коллоквиум, выполнение учебных индивидуальных заданий в ходе практических занятий мониторинг результатов семинарских и практических занятий, контрольный опрос (устный или письменный), презентация результатов проектной деятельности. Формы такого контроля выполняют одновременно и обучающую функцию. Основным типом практической поисковой работы обучаемого является чтение исторической литературы. Немаловажным в процессе освоения знаний, умений и навыков по дисциплине Б1.Б.21«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.Б.21.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка является ознакомление обучаемого с чужим опытом, в ходе которого происходит изучение и анализ достоинств и недостатков.

Промежуточная аттестация направлена на определение уровня сформированности компетенций по дисциплине в целом. Для комплексного планирования и осуществления всех форм учебной работы и контроля используется балльно-рейтинговая система (БРС). Все элементы учебного процесса (от посещения лекции до выполнения письменных заданий) соотносятся с определенным количеством баллов. Работы оцениваются в баллах, сумма которых определяет рейтинг каждого обучающегося. В баллах оцениваются не только знания, умения и навыки обучающихся, но и динамика развития их физической подготовленности. Форма текущего контроля знаний – работа студента на практическом занятии. Форма промежуточных аттестаций – итоговые тесты по физической подготовленности и знанию изученного материала. Итоговая форма контроля по дисциплине - ЗАЧЕТ.

**7.6 Программное обеспечение**

Преподавание и подготовка студентов предполагает использование стандартного программного обеспечения для персонального компьютера:

1. ОС – Windows 10 Pro RUS. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoce № 9554097373 от 22 июля 2019 г.
2. Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: Google Chrome, LibreOffice, Mozilla Firefox, Notepad++.

**8. Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Специфика получаемой направленности (профиля) образовательной программы, ее визуальный характер, предполагает возможность обучения следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с ограничением двигательных функций;

- с нарушениями слуха.

Организация образовательного процесса обеспечивает возможность беспрепятственного доступа, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидов в учебные аудитории и другие помещения, имеется наличие пандусов,поручней, расширенных дверных проемов и лифтов.

В учебных аудиториях и лабораториях имеется возможность оборудовать места для студентов-инвалидов по следующим видам нарушения здоровья: опорно-двигательного аппарата и слуха. Освещенность учебных мест устанавливается в соответствии с положениями СНиП 23-05-95 «Естественное и искусственное освещения». Все предметы, необходимые для учебного процесса, располагаются в зоне максимальной досягаемости вытянутых рук.

Помещения предусматривают учебные места для инвалидов вследствие сердечно-сосудистых заболеваний, оборудованы солнцезащитными устройствами (жалюзи), имеется система климат-контроля.

По необходимости для инвалидов лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатываются индивидуальные учебные планы и индивидуальные графики, обучающиеся обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

**9. Материально- техническое обеспечение дисциплины**

Освоение дисциплины предполагает использование академической аудитории для проведения лекционных и семинарских занятий с необходимыми техническими средствами (компьютер или ноутбук, оборудование мульти-медиа (проектор), доска). Мультимедиа-проектор необходимо для демонстрации электронных презентаций по разделам дисциплины.

Перечень электронных ресурсов необходимых для изучения дисциплины представлен в таблице 13.

Таблица 13 - Перечень электронно-библиотечных систем

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование ресурса | Наименование документа с указанием реквизитов | Срок действия документа |
| 1 | ЭБС Znanuim | ООО «ЗНАНИУМ». Договор № 3980 эбс от 25.09.2019 г. Срок действия - до 27.09.2020 г. | с 27.09.2019 г. по 27.09.2020 г. |
| 2 | Научная электроннаябиблиотека eLibrary(ринц) | ООО «Научная электронная библиотека» (г. Москва). Лицензионное соглашение № 7241 от 24.02.12 г. | бессрочно |
| 3 | ЭБС IBooks | ООО «Айбукс». Договор № 20-01/20К от 26.01.2020 г.  | с 26.01.2020 г. по 26.01.2021 г. |
| 4 | ЭБС Book.ru | ООО «КноРус медиа». Договор №18496844 от 03 сентября 2019 г. | Срок действия до 02 сентября 2020 г. |

Перечень программных средств информационно-коммуникационных технологий, задействованных в образовательном процессе по дисциплине представлен в таблице 14.

Таблица 14 – Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

|  |
| --- |
| Перечень лицензионного программного обеспечения, реквизиты подтверждающего документа |
| 1. ОС – Windows 10 Pro RUS. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoce № 9554097373 от 22 июля 2019 г.
2. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный (320шт). Договор № ПР-00022797 от 27.11.2018 (ООО Прима АйТи) сроком на 1 год
3. Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: 7-Zip, Google Chrome, LibreOffice, Mozilla Firefox, Notepad++.
4. Adobe Reader DC. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017
5. Adobe Flash Player. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017
 |

Перечень средств материально-технического обеспечения для обучения по дисциплине представлен в таблице 15.

Таблица 15 - Перечень средств материально-технического обеспечения для обучения по дисциплине

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения.Реквизиты подтверждающего документа |
| --- | --- | --- |
| Специальные помещения для проведения занятий лекционного типа |
| Лекционные аудитории, с возможностью использования мультимедийного проектораауд. 301-303, 202, 206, 212, 210, 225, 227, 230, 232, 236, 237, 238, 113-115, 119-123. | мультимедийный проектор (переносной или стационарный), ноутбук (переносной)доскапарты, или столы со стульями | Программное обеспечение (ноутбук) по лицензии GNU GPL: 7-Zip, Google Chrome, LibreOffice. |
| Специальные помещения для проведения семинарских, практических занятий.  |
| Спортивный комплексКраснодар, ул. Зиповская 5 | Спортивный зал.  Баскетбольные кольца на щите, ворота для минифутбола метал, диск Здоровье, зеркало большое (полотно) настенное, коврики полиуриетановые, магнитофон Panasonic, манишки игровые, обручи металлические, ракетки бадминтон д/соревнований, сетки баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, турник Низкая перекладина, форма баскетбольная, форма футбольная, шахматы, шашки, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, столы для настольного тенниса, спортивные тренажеры и прочий спортивный инвентарь | нет |
| Открытая спортивная площадкаг. Краснодар, ул. Береговая 9 | открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствийМячи футбольные 20 шт., мячи волейбольные 20шт., мячи баскетбольные 20. шт., мячи гандбольные 20 шт., ракетки бадминтонные 33 шт., скакалки 50 шт., ворота футбольные алюминиевые юношеские 2 шт., вышка стартера 1 шт., легкоатлетические барьеры 22 шт., ядра разновесовые 10шт, капля для метания 20 шт, диск разновесовой 6 шт, эстафетные полочки 6 шт., стартовые колодки  12 шт., набивные мячи 20 шт., эспандеры 22 шт. и прочий спортивный инвентарь, аптечка | нет |
| Помещения для самостоятельной работы |
| Компьютерный классауд. 114 | 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, 20 компьютеров с выходом в интернет | 1. ОС – Windows 10 Pro RUS. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoce № 9554097373 от 22 июля 2019г.
2. 1C:Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях. Сублицензионный договор № 32/180913/005 от 18.09.2013. (Первый БИТ)
3. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный (320шт). Договор № ПР-00022797 от 27.11.2018 (ООО Прима АйТи) сроком на 1 год.
4. Microsoft Access 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoce № 9554097373 от 22 июля 2019г.
5. Microsoft Project профессиональный 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoce № 9554097373 от 22 июля 2019г.
6. Microsoft SQL Server 2017. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoce № 9554097373 от 22 июля 2019г.
7. Microsoft SQL Server Management Studio 2017. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoce № 9554097373 от 22 июля 2019г.
8. IntelliJ IDEA. Order D370369647 от 25.09.2019.
9. JetBrains PhpStorm. Order D370369647 от 25.09.2019.
10. JetBrains WebStorm. Order D370369647 от 25.09.2019. .
11. Microsoft Visio профессиональный 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoce № 9554097373 от 22 июля 2019г.
12. Microsoft Visual Studio Professional 2017. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoce № 9554097373 от 22 июля 2019г.
13. Microsoft Office Standart 2010 (20 шт.). Microsoft Open License 48587685 от 02.06.2011
14. CorelDRAW Graphics Suite X5 (15+1шт) Corel License Sertificate № 4090614 от 15.03.2012.
15. Программное обеспечение по лицензии GNU GPL:

7-Zip, Blender, GIMP, Google Chrome, Inkscape, Klite Mega Codec Pack, LibreCAD, LibreOffice, Model Vision Free, Maxima, Mozilla Firefox, Notepad++, Oracle VM VirtualBox, StarUML V1, Arduino Software (IDE) , Oracle Database 11g Express Edition, NetBeans IDE, ZEAL, 1. Autodesk 3ds Max 2020. Письмо от 19.08.2016 подтверждающее право использования по программе Auiodesk Education Community (Autodesk Education Team).
2. Autodesk AutoCAD 2020 — Русский (Russian). Письмо от 19.06.2016 подтверждающее право использования по программе Auiodesk Education Community (Autodesk Education Team).
3. Adobe Reader DC. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017
4. Adobe Flash Player. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017
 |
| Читальный зал | 16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, 17 компьютеров с выходом в интернет | 1. ОС – Windows XP Professional. - Коробочная версия Windows Vista Starter (6шт.) и Vista Business Russian Upgrade Academic Open (6шт) - Лицензионный сертификат № 42762122 от 21.09.2007.
2. OC – Windows XP Professional. (10 шт)Windows 7 Starter LGG + Windows 7 Professional Upgrade. Лицензионный сертификат 48587685 от 02.06.2011
3. 1C:Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях. Сублицензионный договор № 32/180913/005 от 18.09.2013. (Первый БИТ)
4. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный (320шт). Договор № ПР-00022797 от 27.11.2018 (ООО Прима АйТи) сроком на 1 год.
5. Microsoft Access 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoce № 9554097373 от 22 июля 2019г.
6. Microsoft Office Standart 2007 Russian. Лицензионный сертификат № 42373687 от 27.06.2007
7. Microsoft Project профессиональный 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoce № 9554097373 от 22 июля 2019г.
8. Microsoft Visio профессиональный 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoce № 9554097373 от 22 июля 2019г.
9. Microsoft Visual Studio 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoce № 9554097373 от 22 июля 2019г.
10. Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: 7-Zip, Blender, GIMP, Google Chrome, Inkscape, LibreCAD, LibreOffice, Maxima, Mozilla Firefox, Notepad++, StarUML V1.
 |
| Специальные помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования |
| Кабинет №123aСпециальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования | 1. Системный блок AMD FX-8120 1шт
2. Системный блок Intel Core 2 CPU 4400 1шт.
3. Монитор “LG L1718S” 1 шт.
4. Монитор “BENQ CL2240” 1шт.
5. Монитор “SAMSUNG 740m” 1шт.
6. Набор иснтрументов 1 шт.
7. Паяльная станция Lukey 902 1 шт
8. Принтер SAMSUNG ML-1665 1 шт.
9. Принтер SAMSUNG ML-1615 1 шт.
10. Коммутатор D-Link 1024D 1 шт.
11. Точка доступа DWL3200AP 1 шт.
12. Паяльник 40 Вт дер/ручка 1 шт.
13. Лампа настольная 1 шт.
14. Стол 1-тумбовый 1 шт.
15. Стол 2 тумбовый 1 шт.
16. Стол офисный компьютерный 1 шт.
17. Столик компьютерный 1 шт.
18. Стол 1-тубовый с верхней приставкой 1шт.
19. Стулья тканевые на металокаркасе 2шт
20. Стул деревянный 1шт
21. Пылесос “SUPRA 1800W” 1 шт.
22. Шуруповерт “Hitachi ds12dvf3” 1 шт.
23. Наушники “SVEN AP-860” 1 шт.
24. Веб-камера Logitech HD WebCam C525 1280\*720 MicUSB - 2 шт
25. Перфоратор Град-М 1 шт.
 | 1. Windows 7 Professional Microsoft Open License 48587685 от 02.06.2011
2. Microsoft Office 2007 Professional Plus Microsoft Open License 42060616 от 20.04.2007
3. Программное обеспечение по лицензии GNU GPL:
4. 7-Zip, LibreOffice, CDBurnerXP, Java 8, K-Lite Mega Codec Pack, PDF24 Creator, CCleaner, Google Chrome Canary, Notepad++, Oracle VM VirtualBox 5.2.12, Zeal
5. Adobe Reader DC. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017
6. Консоль администрирования Kaspersky Security Center 10 АКТ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРАВ № Tr046356 от 04.08.2017
7. Kaspersky Endpoint Security 11 для Windows [Русский] АКТ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРАВ № Tr046356 от 04.08.2017
8. ПАРУС-Бюджет 8.5.6.1 Договор № 001-1 от 09.01.2017, Товарная накладная №1 от 23.01.2017
9. Windows 7 Professional Microsoft Open License 48587685 от 02.06.2011
10. Microsoft Office 2007 Professional Plus Microsoft Open License 42060616 от 20.04.2007
11. Программное обеспечение по лицензии GNU GPL:
12. 7-Zip, LibreOffice, Mozilla Firefox, , Java 8, K-Lite Mega Codec Pack, PDF24 Creator, Google Chrome, Notepad++,
13. Adobe Reader DC. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017
14. Рабочее место ПАРУС Договор № 001-1 от 09.01.2017, Товарная накладная №1 от 23.01.2017
15. Kaspersky Endpoint Security 11 для Windows [Русский] АКТ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРАВ № Tr046356 от 04.08.2017
16. Microsoft Visual Studio 2017Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9551608780 от 30 августа 2018г.
17. 10-Strike File search pro – Лицензионный сертификат от 01.01.2011
18. 10-Страйк Сканирование Сети -– Лицензионный сертификат от 01.01.2011
19. 10-Страйк Инвентаризация Компьютеров -– Лицензионный сертификат от 01.01.2011
 |
| Кабинет №127Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования | 1. Парта
2. Стул ИЗО на металокаркасе
3. Набор инструментов
4. Пылесос “RSE 1400”
 | Нет |
| Кабинет №124Кластерная лабораторияСерверный центр | 1. Стойка серверная
2. Управляющий узел кластера I500PX-S5380\ Xeon E5345\ DDR-2-667-8192Mb\WD5001ABYS 1 шт.
3. Рабочий узел кластера I500PX-S5380\ Xeon E5345\ DDR-2-667-8192Mb\WD800JD\ - 16 шт
4. Серверный узел Spectrus I500PX-S5380\ Xeon E5345\ DDR-2-667-8192Mb
5. Серверный узел DEXUS II I500PX-S5380\ Xeon E5345\ DDR-2-667-8192Mb\
6. Коммутатор DLink
7. Коммутатор DLink
8. Серверный узел SuperMicro 1U6019PMT\Xeon silver 4108\8xDDR4 8Gd\ - 2 шт
9. ИБП Ippon SmartPower Pro 1000 VA 1 шт.
10. Сетевое хранилище данных NAS NetGear 1 шт.
11. Монитор Acer V193 1 шт.
12. Шкаф 2-х дверный архивный металл. - 2шт
13. Сплит система AirWell 1 шт.
14. Сплит-система Lessar 1 шт.
15. Система контроля доступа СКАТ 1200 И7 1 шт.
 | 1. Windows Server 2003 R2 Standart - Microsoft Open License № 42060616 от 20.04.2007 1 шт.
2. Microsoft SQL Server 2016 Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoce № 9554097373 от 22 июля 2019г. 1 шт.
3. FreeWare, OpenSource, программное обеспечение по лицензиям GNU GPL7: 7zip 6 шт., Open SuSe Linux Open Source 17 шт., MySql Server Community 1 шт., Apache HTTP Server 1 шт., Oracle Database 11g Express Edition 1 шт., Java 8 – 6 шт
4. Kaspersky Endpoint Security 11 для Windows Договор № ПР-00022797 от 27.11.2018 (ООО Прима АйТи) сроком на 1 год.
5. Windows Server 2016 Standard - Microsoft Open License № 68891953 от 2017-09-15 2 шт.
6. Сервер администрирования Kaspersky Sequrity Center АКТ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРАВ № Tr046356 от 04.08.2017 1 шт.
7. Kaspersky Endpoint Security 11 для Windows [Русский] АКТ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРАВ № Tr046356 от 04.08.2017 4 шт.
8. УМКК «Телекоммуникации и сети» Лицензия: С00001 Номер лицензии: 20030400000000000033
9. УМКК «Коммутаторы локальных сетей» Лицензия: С00001 Номер лицензии: 20030400000000000033
10. УМКК «Электротехника и электроника» Лицензия: С00001 Номер лицензии: 20030400000000000033
11. УМКК «Информационные системы в экономике» Лицензия: С00001 Номер лицензии: 20030400000000000033
12. УМКК «Корпоративные информационные системы» Лицензия: С00001 Номер лицензии: 20030400000000000033
13. УМКК "Моделирование данных" Лицензия: С00001 Номер лицензии: 20030400000000000033
14. УМКК «Управление базами данных» Лицензия: С00001 Номер лицензии: 20030400000000000033
15. УМКК «Сетевые информационные технологии» Лицензия: С00001 Номер лицензии: 20030400000000000033
16. УМКК «Теоретические основы информатики» Лицензия: С00001 Номер лицензии: 20030400000000000033
17. УМКК "Основы алгоритмизации и программирования" Лицензия: С00001 Номер лицензии: 20030400000000000033
18. УМКК "Объектно-ориентированные технологии" Лицензия: С00001 Номер лицензии: 20030400000000000033
19. УМКК «Информационные технологии» Лицензия: С00001 Номер лицензии: 20030400000000000033
20. JetBrains License Service Order D370369647 от 25.09.2019.
21. Autodesk Network License Manager Письмо от 19.08.2016 подтверждающее право использования по программе Auiodesk Education Community (Autodesk Education Team).
22. AppWave Enterprise License Center Cублицензионный договор №Tr000019973 от 23.04.2015 (ЗАО СофтЛайн Трейд).
23. Windows Server 2008 R2 Enterprise - Microsoft Open License № 46794243 от 19.04.2010 2 шт.
24. Traffic inspector Special Unlimited
 |
| Кафедра математики и вычислительной техники (118) | Системный блок H310СМ-DVS P 1.30\Intel(R) Pentium(R) Gold G5400 CPU 3.70GHz\DDR4-4Gb\SSD 240GbМониторПринтер HP LaserJet 1018 | 1. Microsoft Windows 10 PRO x64 DSP OEM. Счет №93 от 21.05.2019, Акт передачи прав №31 от 05.06.2019.
2. Microsoft Office Professional Plus 2007 Microsoft Open License 42060616 от 20.04.2007
3. Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: 7-Zip, LibreOffice, Mozilla Firefox, Etxt Antiplagiat, Java 8, K-Lite Mega Codec Pack, PDF24 Creator
4. Adobe Flash Player 31 NPAPI. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017
5. Adobe Reader DC. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017
6. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows [Русский] АКТ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРАВ № Tr046356 от 04.08.2017
7. Агент администрирования Kaspersky Security Center 10 АКТ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРАВ № Tr046356 от 04.08.2017
8. 5.4.3.2 [Русский]
 |

**Приложения**

**Контрольные требования (оценочные таблицы)**

**Контрольные упражнения-тесты по легкой атлетике (I – III** **курсы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование упражнений-тестов** | **Оценка в баллах** |
| **юноши** | **девушки** |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. | Бег на 100 м (сек) | 13,2 | 13,6 | 14,0 | 14,3 | 14,6 | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| 2. | Бег на 400 м (сек) | 65 | 68 | 72 | 80 | 85 | 80 | 85 | 90 | 95 | 98 |
| 3. | Бег 3000 м (мин., сек) | 12,00 | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,00 | - | - | - | - | - |
| 4. | Бег 2000 м (мин., сек) | - | - | - | - | - | 10,15 | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 |

**Контрольные упражнения-тесты по баскетболу**

I курс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование упражнений-тестов** | **Пол** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. | Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток) | м | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| ж | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. | Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, бросок в движении (кол-во правильных технических попаданий с 3-х попыток). | м | 3 | 2 | 1 | - | - |
| ж | 3 | 2 | 1 | - | - |
| 3. | Челночный бег (ведение мяча от лицевой линии за центральный круг, поворот на 1800 с переводом мяча на левую руку, ведение за центр круга с переводом на правую руку, ведение до противоположной лицевой линии, поворот, ведение мяча до старта) (сек). | м | 15,0 | 16,0 | 17,0 | 18,0 | 19,0 |
| ж | 19,0 | 20,0 | 21,0 | 22,0 | 23,0 |

II курс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование упражнений-тестов** | **Пол** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. | Ведение мяча, 2 шага – бросок в кольцо (6 попыток с каждой стороны щита) | м | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ж | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. | Челночный бег (ведение мяча за центр круга, поворот, ведение мяча левой рукой за центральный круг, поворот, ведение мяча до кольца, бросок в движении с обязательным попаданием) (сек). | м | 9,0 | 10,0 | 11,0 | 12,0 | 13,0 |
| ж | 11,0 | 12,0 | 13,0 | 14,0 | 15,0 |
| 3. | Боковые броски с 3-х секундной зоны (6 раз поочередно с каждой стороны) (кол-во попаданий). | м | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ж | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

III курс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование упражнений-тестов** | **Пол** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. | Ведение мяча с центра площадки с броском в оба кольца с обязательным попаданием (сек). | м | 16,0 | 17,0 | 18,0 | 19,0 | 20,0 |
| ж | 21,0 | 22,0 | 23,0 | 24,0 | 25,0 |
| 2. | Штрафные броски из 6-ти попыток (кол-во попаданий). | м | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ж | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. | Двухсторонняя игра. | м | Оценка рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи. |
| ж |

**Контрольные упражнения-тесты по волейболу.**

I курс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование упражнений-тестов** | **Пол** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. | Передача мяча сверху и снизу (кол-во раз). | м | 12 | 10 | 8 | 7 | 5 |
| ж | 10 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 2. | Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (кол-во раз). | м | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |
| ж | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 3. | Подача мяча из пяти попыток избранным способом (кол-во попаданий) | м | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ж | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

II курс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование упражнений-тестов** | **Пол** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. | Передача мяча сверху и снизу (кол-во раз). | м | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| ж | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 2. | Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (кол-во раз). | м | 25 | 22 | 20 | 18 | 16 |
| ж | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 3. | Подача мяча из пяти попыток избранным способом (кол-во попаданий) | м | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ж | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

III курс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование упражнений-тестов** | **Пол** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. | Передача мяча сверху и снизу в движении на расстоянии 9м (кол-во раз). | м | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| ж | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 2. | Нападающий удар из 6-ти попыток. «Скидка» в прыжке одной или двумя руками (кол-во раз). | м | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ж | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. | Двухсторонняя игра. | м | Оценка преподавателем рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи. |
| ж |

**Контрольные упражнения-тесты по ОФП (I – III** **курсы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****теста** | **Наименование упражнений-тестов** | **Оценка**  |
| **Девушки** | **Юноши** |
| **отлично** | **хорошо** | **удовл-но** | **отлично** | **хорошо** | **удовл-но** |
| 1. | Бег на 100 м (сек) | 16,5 | 17,0 | 16,5 | 13,5 | 14,8 | 15,1 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек) | 10,30 | 11,15 | 10,30 | – | – | – |
| 3. | Бег на 3 км (мин., сек) | – | – | – | 12,30 | 13,30 | 14,00 |
| 4. | Прыжок в длину с разбега (см) | 320 | 290 | 270 | 430 | 390 | 380 |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 180 | 170 | 240 | 230 | 215 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 14 | 12 | 10 | – | – | – |
| 7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | – | – | – | 13 | 10 | 9 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 47 | 40 | 34 | – | – | – |
| 9. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +16 | +11 | +8 | +13 | +7 | +6 |

**Контрольные упражнения-тесты по профессионально-прикладной физической подготовке**

**(I – III** **курсы)**

| **№ тес****та** | **Наименование упражнений-тестов** | **Семестры** | **Оценка в баллах** |
| --- | --- | --- | --- |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **Юноши** |
| 1. | Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек) | 1-2 | 3,40 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 |
| 2. | Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек) | 3-4 | 5,30 | 8,15 | 9,00 | 9,30 | 10,30 |
| 3. | Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек) | 5-6 | 10,00 | 12,00 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| 4. | Оздоровительный бег на 3000 м (мин., сек) | 6 | 12,00 | 15,00 | 18,00 | 20,00 | 22,00 |
| 5. | Наклон туловища стоя на скамейке (см) | 1-2 | +5 | +3 | 0 | - 5 | < - 5 |
| 3-4 | +6 | +4 | 0  | - 5 | < - 5 |
| 5-6 | +8 | +5 | 0 | - 5 | < - 5 |
| 6 | +10 | +5 | 0 | - 5 | < - 5 |
| 6. | Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз) | 1 | 40 | 35 | 30 | 20 | 10 |
| 2 | 55 | 40-54 | 35-39 | 30-35 | 10-29 |
| 7. | Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз) | 3-6 | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 8. | Бег на 30 м (сек) | 1-2 | 4,3 | 4,8 | 5,2 | 5,3 | 5,4 |
| 9. | Бег на 60 м (сек) | 3-4 | 8,9 | 11 | 11,6 | 12,2 | 12,4 |
| 10. | Бег на 100 м (сек) | 6 | 13,21 | 16,2 | 17,0 | 17,5 | 17,9 |
| 11. | Прыжки в длину с места (см) | 2,4 | 230 | 223 | 190 | 180 | 170 |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель (10 бросков) | 3-6 | 7 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 13. | Удержание равновесия (сек) | 4 | 26 | 22 | 16 | 12 | 10 |
| 14. | Челночный бег 4 Х 10 м (сек) | 5 | 12,4 | 12,8 | 13,2 | 13,8 | 14,1 |
| **Девушки** |
| 1. | Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек) | 1-2 | 4,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 |
| 2. | Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек) | 3-5 | 6,20 | 9,00 | 9,30 | 10,00 | 11,00 |
| 3. | Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек) | 6 | 10,15 | 12,00 | 13,00 | 14,30 | 16,30 |
| 4. | Наклон туловища стоя на скамейке (см) | 1-2 | +5 | +3 | 0 | - 5 | < - 5 |
| 3-4 | +6 | +4 | 0  | - 5 | < - 5 |
| 5-6 | +8 | +5 | 0 | - 5 | < - 5 |
| 6 | +10 | +5 | 0 | - 5 | < - 5 |
| 5. | Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз) | 1-4 | 29 | 15 | 10 | 8 | 0-5 |
| 4-6 | 49 | 20-49 | 16-19 | 9-15 | 1-8 |
| 6. | Сгибания и разгибания туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз) | 1-2 | 60 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 2-4 | 60 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 5-6 | 60 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 6 | 60 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| 7. | Бег на 30 м (сек) | 1-2 | 4,8 | 5,9 | 6,4 | 6,5 | 6,7 |
| 8. | Бег на 60 м (сек) | 3-4 | 11,0 | 13,4 | 14,4 | 15,5 | 16,5 |
| 9. | Бег на 100 м (сек) | 5-6 | 15,7 | 17,9 | 18,7 | 19,0 | 20,0 |
| 10. | Прыжки в длину с места (см) | 2,4 | 168 | 160 | 150 | 140 | 135 |
| 11. | Метание теннисного мяча в цель (10 бросков) | 3-6 | 6 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. | Удержание равновесия (сек) | 4 | 26 | 22 | 16 | 12 | 10 |
| 13. | Челночный бег 4 Х 10 м (сек) | 5 | 13,9 | 14,3 | 14,7 | 15,3 | 15,6 |

**Контрольные упражнения-тесты по футболу**

I курс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование упражнений-тестов** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. | Бег 30м с ведением мяча (сек.). | 4,5 | 4,6 | 4,7 | 4,8 | 4,9 |
| 2. | Удар по мячу на дальность сумма ударов правой и левой ногой. | 80 | 75 | 65 | 55 | 45 |
| 3. | Жонглирование мячам. | 25 | 20 | 15 | 12 | 10 |

II курс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование упражнений-тестов** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. | Удары по мячу на точность (число попаданий). | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 2. | Ведение мяча 30м, обводка стоек и удар по воротам. | 8,3 | 8,5 | 8,7 | 9,0 | 9,5 |
| 3. | Жонглирование мячами. | 30 | 25 | 20 | 15 | 12 |

III курс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование упражнений-тестов** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. | Удары по мячу ногами с рук на дальность. | 45 | 43 | 40 | 38 | 34 |
| 2. | Бросок мяча на дальность. | 30 | 26 | 24 | 20 | 18 |
| 3. | Жонглирование мячами. | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 4 | Двухсторонняя игра. | Оценка преподавателем рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи. |
|

**Контрольные упражнения-тесты по атлетической гимнастике (I – III курсы)**

**Юноши**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование упражнений-тестов** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. | Поднимание гири 24 кг (рывок) до 70 кг | 38 | 34 | 30 | 26 | 22 |
| 2. | Поднимание гири 24 кг (рывок) св. 70 кг | 44 | 40 | 36 | 32 | 28 |

**Контрольные упражнения-тесты по аэробике и фитнес-технологиям**

В качестве контрольного упражнения выступает презентация самостоятельно составленной композиции с правильно подобранным музыкальным сопровождением и рациональной последовательностью физических упражнений

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Семестр | Контрольное задание | Форма оценки | Критерии оценки |
| 1--6 | Составление композиции I курс – композиция составляется из 8-10-ти базовых шагов, продолжительностью 30-40сек; II курс – из 10-16-ти базовых шагов и 2-3-х обязательных прыжков, продолжительностью 45-60сек;III курс – из 16-20-ти базовых шагов, 2-3-х обязательных прыжков, в сочетании с 2-мя силовыми упражнениями, продолжительностью 60-75сек. | Зачет / незачет | Составление конспекта, терминология, управление группой, командный голос,техника выполнения базовых шагов и прыжков, правильная последовательность,умение совмещать движения рук и ног, р Выразительность исполнения, ритмичность и подбор музыкального сопровождения. |
| 1-2 | Составление комплекса упражнений утренней гимнастики |
| 3-4 | Проведение комплекса упражнений для развития физических качеств |
| 5-6 | Производственная гимнастика (комплекс упражнений) |