

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Агабемян Раиса Левоновна

Должность: ректор

Дата подписания: 2021.03.29 10:00

Уникальный программный ключ:

4237c7ccb9b9e111bbaf1f4fcd9201d015c4dbaa123ff774747307b9b9fbcbe

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. Севрюгина

29 марта 2021 года

Б1.О.07.01

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА и СПОРТ

рабочая программа по дисциплине
для обучающихся направления подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы
«Английский язык. Немецкий язык»

квалификация (степень) выпускника
«Бакалавр»

Краснодар,
2021

Рабочая программа по дисциплине Б1.Б.17 Физическая культура и спорт» для студентов направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) образовательной программы «Английский язык. Немецкий язык»/сост. преподаватель А.В. Борисова – Краснодар: Академия ИМСИТ, 2021.- 44 с.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями) подготовки, направленность (профиль) образовательной программы «Английский язык. Немецкий язык», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 91. 09.02.2016

Составитель:

Преподаватель А.В. Борисова

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована на заседании кафедры педагогики и межкультурных коммуникаций 12 марта 2021 г., протокол № 8

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

Рабочая программа утверждена на заседании Научно-методического совета Академии 29 марта 2021 г., протокол № 7.

Председатель Научно-методического
Совета Академии ИМСИТ,
профессор Н.Н. Павелко

Согласовано:

Проректор по учебной работе,
доцент Н.И. Севрюгина

Проректор по качеству образования,
доцент К.В. Писаренко

Рецензенты:

Егорова О.Б. заместитель директора СОШ № 89 г. Краснодар

Репина М.В. кандидат педагогических наук, доцент ВАК, старший преподаватель кафедры Лингвистики ФГБОУ ВО «Кубанский государственный медицинский университет» преподаватель кафедры Лингвистики ФГБОУ ВО «Кубанский государственный медицинский университет»

СОДЕРЖАНИЕ

1	Цели и задачи освоения дисциплины	4
2	Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	6
3	Требования к результатам освоения содержания дисциплины	5
4	Содержание и структура дисциплины (модуля)	8
4.1	Содержание разделов (модулей) дисциплины	8
4.2	Структура дисциплины	11
4.3	Занятия лекционного типа	15
4.4	Занятия семинарского типа	15
4.5	Курсовой проект (курсовая работа)	17
4.6	Самостоятельное изучение разделов дисциплины	17
5	Образовательные технологии	18
5.1	Интерактивные образовательные технологии, используемые на аудиторных занятиях	19
6	Оценочные средства для текущего контроля и промежуточной аттестации	20
7	Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)	28
7.1	Основная литература	28
7.2	Дополнительная литература	29
7.3	Периодические издания	29
7.4	Интернет-ресурсы	29
7.5	Методические указания и материалы по видам занятий	30
7.6	Программное обеспечение современных информационно-коммуникационных технологий	34
8	Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	34
9	Материально-техническое обеспечение дисциплины	34

1 Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины Б1.Б.17 Физическая культура и спорт - формирование 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 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) образовательной программы: «Английский язык. Немецкий язык», утвержденного приказом Министерства № 91 от 09.02.2016г. 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.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен:

Знать основы физической культуры и здорового образа жизни; понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке выпускника;

Уметь - приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших дисциплину Б1.Б.17 Физическая культура и спорт программы бакалавриата по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) образовательной программы: "Английский язык. Немецкий язык, включает: образование, социальную сферу, культуру.

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших дисциплину Б1.Б.17 Физическая культура и спорт программы бакалавриата по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) образовательной программы: "Английский язык. Немецкий язык, являются: обучение, воспитание, развитие, просвещение, образовательные системы.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» обеспечивает подготовку бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) образовательной программы: "Английский язык. Немецкий язык, подготовленных к решению ряда следующих **профессиональных задач** в соответствии с **видами профессиональной деятельности**, на которые ориентирована ОПОП

педагогическая деятельность:

1. изучение возможностей, потребностей, достижений обучающихся в области образования;
2. обучение и воспитание в сфере образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов;
3. использование технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и отражающих специфику предметных областей;
4. организация взаимодействия с общественными и образовательными организациями, детскими коллективами и родителями (законными представителями), участие в самоуправлении и управлении школьным коллективом для решения задач профессиональной деятельности;
5. формирование образовательной среды для обеспечения качества образования, в том числе с применением информационных технологий;
6. обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса;

проектная деятельность:

1. проектирование содержания образовательных программ и современных педагогических технологий с учетом особенностей образовательного процесса, задач воспитания и развития личности через преподаваемые учебные предметы;
2. моделирование индивидуальных маршрутов обучения, воспитания и развития обучающихся, а также собственного образовательного маршрута и профессиональной карьеры;

научно-исследовательская деятельность:

1. постановка и решение исследовательских задач в области науки и образования;
2. использование в профессиональной деятельности методов научного исследования.

Пороговый (входной) уровень знаний, умений, опыта деятельности, требуемый для формирования компетенций, необходимых для освоения программы дисциплины «Физическая культура и спорт» основан на знаниях, умениях и навыках, полученных в период освоения школьного курса данной дисциплины.

Знания, умения и навыки, полученные в результате освоения дисциплины Б1.Б.17 Физическая культура и спорт могут быть использованы в ходе последующего освоения дисциплин при подготовке бакалавров, а также при подготовке выпускной квалификационной работы и при прохождении практики.

Междисциплинарные контрольные задания и материалы, необходимые для оценки порогового (входного) уровня знаний, умений и навыков, необходимых для формирования компетенции в процессе освоения программы дисциплины Б1.Б.17 Физическая культура и спорт представлены в комплекте оценочных средств по дисциплине согласно утвержденной форме.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.Б.17 Физическая культура и спорт входит в базовую часть Блока 1 основной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) образовательной программы: "Английский язык. Немецкий язык. 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 общепрофессиональные (ОПК), профессиональные (ПК) компетенции:

Требования к результатам освоения дисциплины

№ п.п	Индекс компет енции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОК -9	способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	-методические принципы физического воспитания; - методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий; - использовать средства оказания первой помощи	методами оценки уровня развития основных физических качеств; навыками оказания первой помощи

№ п.п	Индекс компет енции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
2	ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	-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.
	ОПК-6	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	- готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	- 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.

4 Содержание и структура дисциплины

4.1 Содержание разделов дисциплины

Таблица 1 — Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля	Форми руемые компете нции
1	2	3	4	5
1	Физическая культура в	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Краткая историческая	Вопросы для устного	ОК-9 ОК- 8

	<p>профессионально й подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</p>	<p>справка о развитии физической культуры. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p>	<p>опроса. Темы рефератов. Тест по разделу. Практические тестирования</p>	<p>ОПК-6</p>
2	<p>Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания</p>	<p>Воздействие социально - экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека (6 часов).</p>	<p>Вопросы для устного опроса. Темы рефератов. Тест по разделу. Практические тестирования</p>	<p>ОК-9 ОК- 8 ОПК-6</p>

3	<p>Основы здорового образа жизни и его отражения в профессиональной деятельности</p>	<p>Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).</p>	<p>Вопросы для устного опроса. Темы рефератов. Тест по разделу. Практические тестирования</p>	<p>ОК-9 ОК- 8 ОПК-6</p>
4	<p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и</p>	<p>Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления и их профилактика средствами физической культуры. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Особенности занятий физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов. Особенности использования учебных занятий по физической культуре в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов и поддержания их здоровья. Пути оптимизации сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.</p> <p>Методические принципы физического воспитания. Физические качества и их</p>	<p>Вопросы для устного опроса. Темы рефератов. Тест по разделу. Практические тестирования</p>	<p>ОК-9 ОК- 8 ОПК-6</p>

5	<p>Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе</p>	<p>характеристика. Развитие физических качеств. Основы и этапы обучения движениям. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты организма при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.</p>	<p>Вопросы для устного опроса. Темы рефератов. Тест по разделу. Практические тестирования</p>	<p>ОК-9 ОК- 8 ОПК-6</p>
6.	<p>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий</p>	<p>Самостоятельная работа — одна из важнейших форм овладения знаниями, умениями и навыками. Особенно она важна в поддержании физического, соматического здоровья. Опыт самостоятельной работы основан на обширных источниках и литературе. Но самостоятельная работа требует известных навыков, умения. Наибольшую пользу она приносит тогда, когда студент занимается систематически, проявляет трудолюбие и упорство. На основе самостоятельно приобретенных знаний, умений навыков формируются не только твердые убеждения студента и умение отстаивать их, но и мотивированный здоровый образ жизни личности, а в последствии семьи и востребованного профессионала.. А это — самое главное в овладении любой наукой.</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности</p>	<p>Вопросы для устного опроса. Темы рефератов. Тест по разделу. Практические тестирования</p>	<p>ОК-9 ОК- 8 ОПК-6</p>

	самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.		
--	---	--	--

4.2 Структура дисциплины

Изучение дисциплины осуществляется студентами очной формы обучения (ОФО), ускоренной очной формы обучения (УОФО)

Таблица 2 - Объем учебной дисциплины и виды учебной работы ОФО, УОФО

Вид учебной работы	Трудоемкость, часов (зач.ед.)		
	2 курс 4 семестр	3 курс 5 семестр	Всего
Общая трудоемкость (часы, зачетные единицы)	36час/1з.ед.	36час/1з.ед.	72час/2з.ед.
Контактная работа обучающихся с преподавателем (контактные часы), всего	32,2	32,2	64,4
Аудиторная работа, всего:	32	32	64,4
В том числе:	-	-	-
Лекции	16	16	32
Практические занятия (ПЗ)	16	16	32
Контактная работа по промежуточной аттестации (КА)	0,2	0,2	0,4
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	-	-	-
В том числе:	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-
Реферат	+	+	+
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет	

Общая трудоемкость (количество часов)	36	36	72
---------------------------------------	----	----	----

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

Таблица 4 - Разделы дисциплины, изучаемые в 4,5 семестрах ОФО, УОФО

№ Раздела	Наименование разделов	Контактная работа/ контактные часы*						Самостоятельная работа	Контроль
		Всего	Л	ПЗ	ЛР	Конс, КАЭ	ИК, КА		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4 семестр									
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, преодоление естественных препятствий, приемы самозащиты).	4	2	2					
2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	4	2	2					
3	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (оздоровительный бег, плавание, пешая ходьба и т.д.).	4	2	2					

4	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной, профилактической или тренировочной направленности.	4	2	2					
5	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в жизнедеятельности средствами физического воспитания (экзаменационный период, учебная деятельность, досуг).	4	2	2					
6	Основы методики самомассажа. Методика корригирующей гимнастики для глаз.	4	2	2					
7.	Средства и методы мышечной релаксации в физическом воспитании.	4	2	2					
8.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	4	2	2					
<i>Итого:</i> 36		36	16	16	0	0	0,2	0	0
5 семестр									
1	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	4	2	2					
2	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	4	2	2					
3	Методика проведения	4	2	2					

	самостоятельной тренировки								
4	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	4	2	2					
5.	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта	4	2	2					
6	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	4	2	2					
7	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	4	2	2					
8	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	4	2	2					
	<i>Итого:</i> 36	36	16	16	0	0	0,2	0	0
	<i>Всего:</i> 72	72	32	32	0	0	0,4	0	0

*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 проводятся в форме лекций и иных учебных занятий, предусматривающих преимущественную передачу учебной информации научно-педагогическими работниками академии.

По дисциплине «Физическая культура и спорт» занятия лекционного типа проводятся в форме лекций.

4.4.Лабораторные работы

Лабораторный практикум не предусмотрен

4.5 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, лабораторные работы, коллоквиумов.

По дисциплине «Физическая культура и спорт» занятия семинарского типа проводятся в форме практических занятий».

(практической подготовки).

Практическая подготовка - форма организации образовательной деятельности при освоении образовательной программы в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенции по профилю соответствующей образовательной программы.

Практическое занятие — это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях. Особое внимание на практических занятиях уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий — упражнений, задач и т. п. — под руководством и контролем преподавателя

Предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

При проведении методико-практических занятий в группах СМГ рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

– в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

– преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

– студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

– студентам даются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполненных заданий.

Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом.

Таблица 6 - Содержание и структура дисциплины «Физическая культура и спорт», практические занятия по ОФО

№ занятия	Тема практического занятия	Количество часов
4 семестр		
1	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).	8
2	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	8
Итого		16
5 семестр		
1	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	8
3	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения,	8

	<p>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.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.</p>	
	ИТОГО	16
	Всего:	32

4.6 Курсовой проект (курсовая работа)

Курсовая работа не предусмотрена.

4.7 Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Самостоятельная работа предусмотрена только на заочной форме обучения.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Физическая культура» — закрепить теоретические знания, полученные в ходе лекционных занятий. Глубоко изучить, используя 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.

Контрольные занятия, зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента (таб.3, 4, 7).

В качестве критериев результативности формирования компетенций в области физической культуры выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума – регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных тестов, разработанных кафедрой физического воспитания для студентов разных учебных групп по видам спорта (элективных курсов и групп спортивного отделения), по дисциплине «Физическая культура и спорт» с учетом специфики подготовки бакалавров и специалистов.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе формирования компетенций в сфере физической культуры.

Текущий контроль позволяет оценить степень освоения вышеназванных компетенций.

Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень их сформированности через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

5 Образовательные технологии

На лекции объявляется тема следующего занятия, количество ожидаемых ошибок и даются материалы (или ссылки на источники) для предварительного ознакомления с заявленной темой. Перед началом лекции студентов разделяют на подгруппы. Изложение материала рекомендуется разделить на несколько (3-4) подразделов. После каждого подраздела дается 2-3 минуты на обсуждение материала в подгруппе и вынесение заключения: имеются ли ошибки и сколько их сделано в данном подразделе. По каждой подгруппе на доске фиксируется количество ошибок. Изложение всего материала рекомендуется закончить не менее чем за 10 мин до конца занятия. Представителям каждой подгруппы предлагается озвучить все указанные ими факты ошибок и записать их на доске. Можно предложить другим подгруппам опровергнуть заявленные факты или обосновать последствия этих ошибок, давая возможность показать студентам уровень владения темой. В заключении необходимо указать правильные ответы и отметить те подгруппы, в которых отмечен наибольший процент правильных ответов.

Внеаудиторные методы обучения: спортивные соревнования, физкультурно-оздоровительные мероприятия, праздники, флэшмобы, выставки спортивных достижений, встречи с чемпионами мира, Европы, России и призерами параолимпийских игр.

* Для лиц с ОВЗ предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

5.1. Интерактивные образовательные технологии.

- творческие задания;

- работа в малых группах;
- обучающие игры (ролевые игры, имитации);
- использование общественных ресурсов (приглашение специалистов);
- социальные проекты и другие внеаудиторные методы обучения (соревнования, интервью, фильмы);
- изучение и закрепление нового материала (интерактивная лекция, работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами, «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого»)
- тренинги.
- Принципы форм учебных занятий с использованием информационно - коммуникационных технологий:
- лекция-визуализация — изложение содержания сопровождения презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах; в т.ч. иллюстративных, графических, аудио — и видеоматериалов). Наглядный материал представлен в виде лучших студенческих работ.
- Просмотр видеоматериалов.

Семестр	Вид Занятия (Л,П)	Темы лекций	Используемые интерактивные образовательные технологии
4	Л	<p>1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Краткая историческая справка о развитии физической культуры. Современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>2. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.</p>	Информационные технологии с использованием мультимедийного оборудования
5	Л	<p>1. Особенности использования учебных занятий по физической культуре в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов и поддержания их здоровья. Пути оптимизации сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.</p> <p>2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание.</p>	Диспут, круглый стол
Итого:			

Семестр	Вид Занятия (Л,П)	Темы лекций	Используемые интерактивные образовательные технологии
1	Л	1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Краткая историческая справка о развитии физической культуры. Современное состояние физической культуры и спорта. 2. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.	Информационные технологии с использованием мультимедийного оборудования
2	Л	1. Особенности использования учебных занятий по физической культуре в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов и поддержания их здоровья. Пути оптимизации сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.	Диспут, круглый стол
3	Л	2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание.	

6 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

По дисциплине «Физическая культура и спорт» предусмотрен текущий контроль в виде тестирования, опроса, итоговый контроль в виде зачета. Порядок проведения текущего контроля и итогового контроля по дисциплине (промежуточный контроль) строго соответствует «Положению о проведении контроля успеваемости студентов в Негосударственном аккредитованном некоммерческом частном образовательном учреждении высшего образования «Академия маркетинга и социально - информационных технологий-ИМСИТ»(г. Краснодар). В перечень включаются вопросы из различных разделов курса, позволяющие проверить и оценить теоретические знания студентов. Текущий контроль засчитывается на основе полноты раскрытия темы и выполнения представленных заданий. Для проведения зачета в устной, письменной или тестовой форме разрабатывается перечень вопросов, утверждаемых на кафедре. Выставляется контрольная точка - ЗАЧТЕНО.

6.1 Вопросы для устного опроса по теме «Организация и методика проведения самостоятельных занятий».

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных тренировочных занятий.
2. Сущность и задачи самостоятельных тренировочных занятий.
3. Формы самостоятельных тренировочных занятий.
4. Содержание самостоятельных тренировочных занятий.

5. Возрастные особенности содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Особенности самостоятельных тренировочных занятий женщин.
7. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
8. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок в недельном, месячном, годовом цикле.
9. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
10. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Закаливание.
11. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь.
12. Профилактика травматизма.

6.2 Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт» для проведения текущего контроля успеваемости :

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История физической культуры и спорта в России.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
5. Влияние физических упражнений на полноценное физическое развитие организма человека.
6. Здоровый образ жизни и его составляющие.
7. Лечебная физическая культура: основные понятия, средства и методы.
8. Основные методы коррекции телосложения с помощью физических упражнений.
9. Особенности тренировочного процесса на тренажерах.
10. Профилактика профессиональных заболеваний (по профилю подготовки).
11. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
12. Основы методики самоконтроля на занятиях физическими упражнениями.
13. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Первая доврачебная помощь при травмах.
14. Закаливание как метод профилактики простудных заболеваний.
15. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
16. Основные виды спортивных игр.
17. Основные виды единоборств.
18. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
19. Методика развития общей и специальной выносливости.
20. Плавание как жизненно необходимый навык. Основные способы плавания.
21. Влияние плавания на комплексное и гармоничное развитие организма человека.
22. Занятия спортом как средство развития профессионально-прикладных физических качеств (по своему профилю подготовки).
23. Основные понятия, направления, виды и формы рекреативно-оздоровительной деятельности студента.
24. Физическая рекреация: основные понятия, формы, методы и средства.
25. Использование основных и вспомогательных средств физического воспитания в рекреативно-оздоровительной деятельности студента.
26. Место и значение физической рекреации в сфере физической культуры студентов с ограниченными возможностями здоровья.

27. Физическая рекреация для студентов с нарушениями зрения.
28. Физическая рекреация для студентов с нарушениями слуха.
29. Физическая рекреация для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
30. Физическая рекреация для студентов с нарушениями функциональных систем организма (по профилю заболевания).

Реферат оценивается по следующим критериям: оформление, актуальность, объем, структура, содержание, наличие сформулированных выводов и практических рекомендаций, объем использованных литературных источников.

Реферат должен состоять из введения, где отражается актуальность и современные подходы к изучаемой теме, двух-трех разделов, содержащих объективные научные сведения по теме реферата, качественный анализ научно-методической литературы и собственные версии, и наблюдения. В заключении приводятся основные выводы, результаты и личная значимость проделанной работы, а также перспективы продолжения работы над темой.

Реферат, не соответствующий требованиям, не принимается.

6.3 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих дисциплину «Физическая культура и спорт».

Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля по проблемным вопросам и промежуточной аттестации в форме зачета. Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» согласно утвержденной форме прилагается.

В качестве критериев эффективности результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» выступают:

- глубина знаний, характеризующаяся числом осознанных существенных связей данного знания с другими, с ним соотносящимися;
- полнота знаний, определяемая количеством всех знаний об изучаемом объекте;
- действенность знаний, предусматривающая готовность и умение студентов применять их в сходных ситуациях;
- оперативность знаний, предусматривающая готовность студентов применять их в вариативных ситуациях;
- гибкость знаний, выраженная в умении быстро находить способы их применения при измененной ситуации;
- конкретность знаний, проявляющаяся в способности обучаемого на основе конкретного знания делать обобщения;
- системность знаний, которая определяется как совокупность знаний в сознании обучающихся, и структура которой соответствует структуре научного знания;
- осознанность знаний, выражающаяся в понимании связей между ними, путей получения знаний, умения их доказывать.

В качестве критериев выступают также объем усвоенных знаний, скорость, прочность, точность усвоения учебного материала.

Студент получает «Зачтено» по дисциплине «Физическая культура и спорт», если он знает весь изученный материал, выделяет главные положения в изученном материале, отвечает на вопросы без затруднений, в ответах не допускает грубых ошибок, устраняет отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов педагога.

«Не зачтено» – если у студента большая часть материала не усвоена, хотя имеются отдельные представления об изучаемом материале и в ответах присутствуют грубые ошибки.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их психофизических особенностей:

- при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете;
- при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусматривается процедура оценивания результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

6.4 Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3	4
1	Эссе	Средство контроля изучаемой дисциплиной, направленные на выяснение умения студента структурировать информацию, использовать основные категории анализа, выделять причинно-следственные связи, иллюстрировать свои доводы соответствующими примерами, аргументировать выводы; грамотно формулировать свои мысли, владеть научным стилем речи.	Задания прилагаются.
2	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов прилагаются. (Для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показателям)
3	Практические нормативы	Позволяют проверить динамику физической подготовленности, рост показателей	Прилагаются

		обучающихся. Выполняются в индивидуальном порядке.	
4	Объемные требования по теоретическому и методическому разделам	Позволяют проверить знания обучающихся. Выполняются в индивидуальном порядке	Тестовые задания прилагаются
5	Исследовательский проект	Позволяет проверить навыки самостоятельной оценки современных проблем на основе усвоения алгоритмов и тенденций развития прошлого, систематизировать знания об историческом опыте человечества, преломленные через собственное восприятие.	Темы прилагаются

6.5 Темы исследовательских проектов.

6.5.1. Проект «Спортивные династии»

Исследовательский проект по дисциплине «Физическая культура и спорт» «**Спортивные династии**» предполагает изучение спортивных династий России. Выполняется он индивидуально, поскольку студенты ведут поисковую работу, связанную со сбором информации о своих семьях. Цель проекта: - формирование духовного-нравственного единства семьи через составление своей спортивной родословной.

Задачи проекта:

- Развитие мотивации молодежи к формированию ответственного отношения к преемственности спортивных поколений.
- Сохранение и развитие семейных и родословных традиций у студенческой молодежи.
- Изучение причастности спортивной истории семьи к спортивной истории России, Кубани.
- Воспитание патриотизма и национального самосознания соотечественников за причастность истории семьи к истории Российского государства, Кубани.
- Формирование ответственного отношения к результатам спортивной деятельности предыдущих поколений в развитии страны, малой родины, бережного отношения к спортивным достижениям предков.

6.5.2. Проект «Биография великого спортсмена»

Биография – это описание жизни человека, сделанное другими людьми или им самим (автобиография). Биография помогает воссоздать историю жизни человека в связи с общественной действительностью, культурой и бытом его эпохи. Исследовательский проект «Биография великого спортсмена» позволяет студентам выяснить вклад одного из знаменитых спортсменов в историю страны, региона, населенного пункта и найти связь между историей одного человека и историей страны. Проект выполняется индивидуально.

6.5.3. Проект «Неизвестные страницы спортивной истории родного края»

Данный проект подготавливает студентов к научно-исследовательской работе, позволяя изучить спортивную историю родного края или населенного пункта и сформировать целостное представление о взаимосвязи развития спорта в отдельных населенных пунктах, частных событиях и развития страны. Главной целью проекта является воспитание у студентов

чувства патриотизма и любви к родному краю, к своей малой родине. Проект может выполняться индивидуально или группой студентов.

В ходе выполнения проекта студенты собирают информацию об условиях проживания людей на территории родного края в различные исторические периоды истории, стараются найти новые сведения по истории края, закрыть «белые пятна» или по-новому посмотреть на известные события. Интересные факты из истории края удастся отыскать на страницах старых газет, в библиотеках, архивах, в Интернете, почерпнуть из рассказов очевидцев событий. Творческий поиск студентов активизирует их познавательный интерес к спортивной истории Кубани самостоятельный поиск в области краеведения.

6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивая знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций.

6.6.1. Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.
2. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.
3. История олимпийского движения.
4. Известные спортсмены России.
5. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.
6. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.
7. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
8. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
10. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
11. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.
12. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
13. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
14. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.
15. Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
16. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
17. Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
18. Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
19. Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
20. Участие в учебно-исследовательской работе студентов.
21. Занятия физической культурой в непрофильных вузах.
22. Педагогические идеи нравственного воспитания молодежи средствами физической культуры.

23. Профессиональные возможности студентов в укреплении семейных ценностей на Кубани.
24. Взаимосвязь неуспеваемости студентов с ЗОЖ и активной жизненной позиции.
25. Эгоцентризм, новое отношение человека к природе.
26. Биоцентризм, новое отношение человека к природе.
27. Проявление ответственности студенческой молодежи к людям, нуждающимся в особом отношении.
28. Влияние физической культуры и спорта на студента с девиантным поведением на его адаптацию в учебном коллективе.
29. Мифы и реальности ЗОЖ
30. Олимпийское золото России.
31. Особенности формирования патриотизма в ВУЗе средствами ФКиС.
32. Влияние занятий ФК на адаптацию студентов в учебном коллективе.
33. Современные педагогические технологии ФКиС в системе образования.
34. Адаптивная ФК в ВУЗе.
35. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
36. Особенности правовой базы ФКиС.
37. ГТО история и современность.
38. Современные информационные технологии в ФК и С.
39. Интеллектуальные технологии в формировании потребности ЗОЖ.
40. Физкультурно-спортивная деятельность как фактор становления личности инвалидов в ВУЗе.
41. Мобилизация научного потенциала на полномасштабное и системное внедрение современных достижений ФК и С.
42. Пропаганда культуры здоровья студенческой молодежи и проявление активной социальной позиции в изменении алкогольной и наркотической ситуации в России.
43. Проблемы адаптации выпускников ВУЗов с ослабленным здоровьем в профессиональной деятельности.
44. Физическое и социальное здоровье населения Кубани.
45. Влияние вредных привычек на жизненно важные системы молодого организма.
46. ФК и С как средство выхода из тяжелых жизненных ситуаций.
47. Методики тестирования определяющие физическое состояние и функциональные возможности организма студента ВУЗа.
48. Будущее в ФК и С.
49. Военно-прикладная физическая подготовка.

6.6.2 Контрольные вопросы для зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Структура и основные понятия физической культуры и спорта.
2. Физическое воспитание как педагогический процесс.
3. Ценностные ориентации и значение физической культуры и спорта для студентов.
4. Сущность физического развития, его закономерности и показатели.
5. Содержание понятия "Физическая культура личности" и "Физическое совершенство". Основные показатели физического совершенства.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Возрастные особенности развития.

7. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
8. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности
9. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической работоспособностей, устойчивости к различным условиям внешней среды.
10. Место и значение физической культуры в здоровом образе жизни человека. Двигательная активность и здоровье человека.
11. Основы здорового образа жизни человека. Содержательный анализ понятия «здоровье».
12. Составляющие здорового образа жизни и их содержательные характеристики.
13. Основные понятия, общая характеристика и принципы рационального питания.
14. Характеристика основных пищевых веществ, включая витамины, макро- и микроэлементы.
15. Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические и социальные факторы, обуславливающие их развитие.
16. Средства физического воспитания.
17. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура.
19. Основы обучения двигательным действиям.
20. Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ) и физкультурных пауз.
21. Основы теории и методики развития физических качеств. Возрастные особенности.
22. Быстрота и основные формы ее проявления. Скоростные способности: классификация, основные средства и методы развития.
23. Сила и силовые способности. Классификация, основные средства и методы развития.
24. Гибкость: классификация, основные средства и методы развития.
25. Ловкость и координационные способности. Методы и основные методические приемы развития ловкости.
26. Выносливость: классификация, основные средства и методы развития.
27. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка.
28. Оптимальное дозирование физических нагрузок.
29. Контроль и самоконтроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса.
30. Формы и содержание самостоятельных занятий с учетом возрастных особенностей организма.
31. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности: планирование, постановка задач, содержание, пульсовый режим, самоконтроль.
32. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Цели и задачи (по своему профилю подготовки).
33. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП (по своему профилю подготовки).
34. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда (по своему профилю подготовки).
35. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений.
36. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний.

37. Средства и методы реабилитации после болезни, перенесённой травмы.
38. Восстановительные средства и методы после тренировочных нагрузок.
39. Восстановительные средства и методы после напряжённой умственной и производственной деятельности.
40. Краткая история Олимпийских игр. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах.

6.6.3 Зачетные требования

1. Проходить ежегодное медицинское обследование в установленные сроки.
2. Систематически посещать занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием.
3. Использовать индивидуальные самостоятельные занятия для повышения уровня физической подготовленности, применяя разработанные и оформленные программы по развитию физических качеств, учитывая профиль заболевания.
4. Выполнять предложенные практические контрольные упражнения, уметь самостоятельно анализировать их динамику
5. Активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе (выбор вида спорта с учетом состояния здоровья и противопоказаний врача).

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечивается необходимой учебной, учебно-методической и специализированной литературой.

7.1 Основная литература

1. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский под ред. и др. — Москва : КноРус, 2018. — 423 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925962>
2. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2017. — 299 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920786>
3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2015. — 239 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/916557>

7.2. Дополнительная литература

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. – Режим доступа: <http://new.znaniium.com/catalog.php?bookinfo=432358>
2. Теоретико-методологические основы формирования физической культуры личности будущего педагога на основе мобильного обучения: Монография / Наговицын Р.С. - М.:ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 142 с. – Режим доступа: <http://new.znaniium.com/catalog.php?bookinfo=495418>

3. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. — Режим доступа: <http://new.znaniium.com/catalog.php?bookinfo=809916>
4. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2018. — 345 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925957>
5. Индивидуально-типологический подход на занятиях физической культурой студентов специального медицинского отделения : монография / А.В. Мещеряков. — Москва : Русайнс, 2018. — 152 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926125>
6. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2018. — 345 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925957>

7.3 Периодические издания

1. «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/ru>
2. «Спортивная медицина: наука и практика» <http://www.sportmedicine.ru/>
3. Шахматное обозрение: Журнал <http://www.64.ru/>
4. Shape: Журнал <https://shape.ru/>
5. Автоспорт: Журнал <https://autoreview.ru/articles/autosport/>
6. Конный мир: Журнал <http://www.horseworld.ru/>
7. Легкая атлетика: Журнал <http://rusathletics.info/>
8. Медицина и спорт: Журнал <http://www.sportmedicine.ru/>
9. Мировой футбол: Журнал <https://www.ftbl.ru/>
10. Советский спорт: Газета <https://www.sovsport.ru/>
11. Спорт для всех: Журнал <http://infosport.ru/>
12. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>
13. Волейбол <http://volleybolist.ru/>
14. Баскетбол <http://basketball.ru.com/>

7.4 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>
4. Электронная библиотечная система Znaniium [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://new.znaniium.com>
5. Электронная библиотечная система Ibooks [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.ibooks.ru>
6. Электронная библиотечная система BOOK.ru [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.book.ru>
7. 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.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивной форме, составляет не менее 15 % аудиторных занятий (определяется ФГОС с учетом специфики ОПОП).

Лекционные занятия дополняются ПЗ и различными формами СРС с учебной и научной литературой. В процессе такой работы студенты приобретают навыки «глубокого чтения» - анализа и интерпретации текстов по методологии и методике дисциплины.

Учебный материал по дисциплине «Физическая культура и спорт» разделен на логически завершённые 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 10.

Таблица 10 - Организация деятельности обучающихся по видам учебных занятий по дисциплине

Вид учебных занятий, работ	Организация деятельности обучающегося
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения, отмечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе, если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
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 вработывания. 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.

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	70-85 120-140
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)	12-14 16-18
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	210-220 85-95

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 часо	

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 «Физическая культура и спорт» 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

Перечень лицензионного программного обеспечения, реквизиты подтверждающего документа
<ol style="list-style-type: none"> 1. ОС – Windows 10 Pro RUS. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г. 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

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 мультимедиа (проектор), доска). Мультимедиа-проектор необходим 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 Znanium	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 электронная библиотека eLibrary	ООО «Научная электронная библиотека» (г. Москва). Лицензионное соглашение № 7241 от 24.02.12 г.	бессрочно

	(ринц)		
3	ЭБС IBooks	ООО «Айбукс». Договор № 19-01/19-К от 26.01.2019 г.	с 26.01.2019 по 26.01.2020 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 «Иностранный язык» представлен в таблице 14.

Таблица 14 – Перечень программных средств информационно-коммуникационных технологий, задействованных в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Перечень лицензионного программного обеспечения, реквизиты подтверждающего документа
<ol style="list-style-type: none"> 1. ОС – Windows 10 Pro RUS. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г. 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 «Физическая культура и спорт» представлен в таблице 15.

Таблица 15 – Перечень средств материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»

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	Мультимедийный проектор (переносной или стационарный), ноутбук (переносной)	Программное обеспечение (ноутбук) по лицензии GNU GPL: 7-Zip, Google Chrome, LibreOffice.

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
проектора ауд. № № 301, 404, 238	Доска парты, или столы со стульями	
Специальные помещения для проведения занятий семинарского типа, курсовых работ (курсовых проектов), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации		
Аудитории №№ 228, 237, 212	Мультимедийный проектор (переносной или стационарный), ноутбук (переносной) Доска парты, или столы со стульями	Программное обеспечение (ноутбук) по лицензии GNU GPL: 7-Zip, Google Chrome, LibreOffice.
Помещения для самостоятельной работы		
Компьютерный класс № 114	20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, 20 компьютеров с выходом в интернет	<ol style="list-style-type: none"> 1. ОС – Windows 10 Pro RUS. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г. 2. 1С: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 – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г. 5. Microsoft Project профессиональный 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г. 6. Microsoft SQL Server 2017. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г. 7. Microsoft SQL Server Management Studio 2017. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г. 8. IntelliJ IDEA. Order D370369647 от 25.09.2019.

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
		<p>9. JetBrains PhpStorm. Order D370369647 от 25.09.2019.</p> <p>10. JetBrains WebStorm. Order D370369647 от 25.09.2019. .</p> <p>11. Microsoft Visio профессиональный 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г.</p> <p>12. Microsoft Visual Studio Professional 2017. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г.</p> <p>13. Microsoft Office Standart 2010 (20 шт.). Microsoft Open License 48587685 от 02.06.2011</p> <p>14. CorelDRAW Graphics Suite X5 (15+1шт) Corel License Sertificate № 4090614 от 15.03.2012.</p> <p>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,</p> <p>16. Autodesk 3ds Max 2020. Письмо от 19.08.2016 подтверждающее право использования по программе Autodesk Education Community (Autodesk Education Team).</p> <p>17. Autodesk AutoCAD 2020 — Русский (Russian). Письмо от 19.06.2016 подтверждающее право использования по программе Autodesk Education Community (Autodesk Education Team).</p> <p>18. Adobe Reader DC. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017</p> <p>19. Adobe Flash Player. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017</p>
Компьютерный класс Лингофонный кабинет	17 посадочных мест, рабочее место преподавателя, 17	ОС – Windows 10 Pro RUS. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г.

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
ауд. 121	компьютеров с выходом в интернет	<p>1С:Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях. Сублицензионный договор № 32/180913/005 от 18.09.2013. (Первый БИТ)</p> <p>Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный (320шт). Договор № ПР-00022797 от 27.11.2018 (ООО Прима АйТи) сроком на 1 год.</p> <p>Microsoft Access 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г.</p> <p>Microsoft Project профессиональный 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г.</p> <p>Microsoft SQL Server 2017. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г.</p> <p>Microsoft SQL Server Management Studio 2017. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г.</p> <p>Microsoft Visio профессиональный 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г.</p> <p>Microsoft Visual Studio Professional 2017. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г.</p> <p>IntelliJ IDEA. Order D370369647 от 25.09.2019.</p> <p>JetBrains PhpStorm. Order D370369647 от 25.09.2019.</p> <p>JetBrains WebStorm. Order D370369647 от 25.09.2019.</p>

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
		<p>Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: 7-Zip, Blender, GIMP, Google Chrome, Inkscape, LibreCAD, LibreOffice, Klite Mega Codec Pack, Model Vision Free, Maxima, Mozilla Firefox, Notepad++, Oracle VM VirtualBox, StarUML V1, Oracle Database 11g Express Edition.</p> <p>Autodesk 3ds Max 2020. Письмо от 19.08.2016 подтверждающее право использования по программе Autodesk Education Community (Autodesk Education Team).</p> <p>Autodesk AutoCAD 2020 — Русский (Russian). Письмо от 19.06.2016 подтверждающее право использования по программе Autodesk Education Community (Autodesk Education Team).</p> <p>Adobe Reader DC. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017</p> <p>Adobe Flash Player. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017</p> <p>ПО ЛИНКО v8.2 демо-версия (5 р.м.)</p>
Читальный зал	16 посадочных мест, рабочее место библиотекаря, 17 компьютеров с выходом в интернет	<ol style="list-style-type: none"> 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. ОС – Windows XP Professional. (10 шт)Windows 7 Starter LGG + Windows 7 Professional Upgrade. Лицензионный сертификат 48587685 от 02.06.2011 3. 1С:Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях. Сублицензионный договор № 32/180913/005 от 18.09.2013. (Первый

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
		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 – Invoice № 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 – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г. 8. Microsoft Visio профессиональный 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г. 9. Microsoft Visual Studio 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 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 №123а Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Системный блок AMD FX-8120 1шт Системный блок Intel Core 2 CPU 4400 1шт. Монитор “LG L1718S” 1 шт. Монитор “BENQ CL2240” 1шт. Монитор “SAMSUNG 740m” 1шт. Набор инструментов 1 шт. Паяльная станция Lukey 902 1 шт Принтер SAMSUNG ML-1665 1 шт. Принтер SAMSUNG ML-1615 1 шт. Коммутатор D-Link 1024D 1 шт.	Windows 7 Professional Microsoft Open License 48587685 от 02.06.2011 Microsoft Office 2007 Professional Plus Microsoft Open License 42060616 от 20.04.2007 Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: 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 Adobe Reader DC. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017 Консоль администрирования Kaspersky Security Center 10 АКТ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
	<p>Точка доступа DWL3200AP 1 шт.</p> <p>Паяльник 40 Вт дер/ручка 1 шт.</p> <p>Лампа настольная 1 шт.</p> <p>Стол 1-тумбовый 1 шт.</p> <p>Стол 2 тумбовый 1 шт.</p> <p>Стол офисный компьютерный 1 шт.</p> <p>Столик компьютерный 1 шт.</p> <p>Стол 1-тубовый с верхней приставкой 1шт.</p> <p>Стулья тканевые на металлокаркасе 2шт</p> <p>Стул деревянный 1шт</p> <p>Пылесос “SUPRA 1800W” 1 шт.</p> <p>Шуруповерт “Hitachi ds12dvf3” 1 шт.</p> <p>Наушники “SVEN AP-860” 1 шт.</p> <p>Веб-камера Logitech HD WebCam C525 1280*720 MicUSB - 2 шт</p> <p>Перфоратор Град-М 1 шт.</p>	<p>ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРАВ № Tr046356 от 04.08.2017</p> <p>Kaspersky Endpoint Security 11 для Windows [Русский] АКТ</p> <p>ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРАВ № Tr046356 от 04.08.2017</p> <p>ПАРУС-Бюджет 8.5.6.1 Договор № 001-1 от 09.01.2017, Товарная накладная №1 от 23.01.2017</p> <p>Windows 7 Professional Microsoft Open License 48587685 от 02.06.2011</p> <p>Microsoft Office 2007 Professional Plus Microsoft Open License 42060616 от 20.04.2007</p> <p>Программное обеспечение по лицензии GNU GPL:</p> <p>7-Zip, LibreOffice, Mozilla Firefox, , Java 8, K-Lite Mega Codec Pack, PDF24 Creator, Google Chrome, Notepad++, Adobe Reader DC. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017</p> <p>Рабочее место ПАРУС Договор № 001-1 от 09.01.2017, Товарная накладная №1 от 23.01.2017</p> <p>Kaspersky Endpoint Security 11 для Windows [Русский] АКТ</p> <p>ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРАВ № Tr046356 от 04.08.2017</p> <p>Microsoft Visual Studio 2017Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9551608780 от 30 августа 2018г.</p> <p>10-Strike File search pro – Лицензионный сертификат от 01.01.2011</p> <p>10-Страйк Сканирование Сети -- Лицензионный сертификат от 01.01.2011</p> <p>10-Страйк Инвентаризация Компьютеров -- Лицензионный сертификат от 01.01.2011</p>
Кабинет №127 Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного	Парта Стул ИЗО на металлокаркасе Набор инструментов Пылесос “RSE 1400”	Нет

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
оборудования		
<p>Кабинет №124 Кластерная лаборатория Серверный центр</p>	<p>Стойка серверная Управляющий узел кластера I500PX-S5380\ Xeon E5345\ DDR-2-667-8192Mb\WD5001ABYS 1 шт. Рабочий узел кластера I500PX-S5380\ Xeon E5345\ DDR-2-667-8192Mb\WD800JD\ - 16 шт Серверный узел Spectrus I500PX-S5380\ Xeon E5345\ DDR-2-667-8192Mb Серверный узел DEXUS II I500PX-S5380\ Xeon E5345\ DDR-2-667-8192Mb\ Коммутатор DLink Коммутатор DLink Серверный узел SuperMicro 1U6019PMT\Xeon silver 4108\8xDDR4 8Gd\ - 2 шт ИБП Ippon SmartPower Pro 1000 VA 1 шт. Сетевое хранилище данных NAS NetGear 1 шт. Монитор Acer V193 1 шт. Шкаф 2-х дверный архивный металл. - 2шт Сплит система AirWell 1 шт. Сплит-система Lessar 1 шт. Система контроля доступа СКАТ 1200 И7 1 шт.</p>	<p>Windows Server 2003 R2 Standart - Microsoft Open License № 42060616 от 20.04.2007 1 шт. Microsoft SQL Server 2016 Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г. 1 шт. 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 Kaspersky Endpoint Security 11 для Windows Договор № ПР-00022797 от 27.11.2018 (ООО Прима АйТи) сроком на 1 год. Windows Server 2016 Standard - Microsoft Open License № 68891953 от 2017-09-15 2 шт. Сервер администрирования Kaspersky Security Center АКТ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРАВ № Тг046356 от 04.08.2017 1 шт. Kaspersky Endpoint Security 11 для Windows [Русский] АКТ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРАВ № Тг046356 от 04.08.2017 4 шт. УМКК «Телекоммуникации и сети» Лицензия: С00001 Номер лицензии: 20030400000000000033 УМКК «Коммутаторы локальных сетей» Лицензия: С00001 Номер лицензии: 20030400000000000033 УМКК «Электротехника и электроника» Лицензия: С00001 Номер лицензии: 20030400000000000033 УМКК «Информационные системы в экономике» Лицензия: С00001 Номер лицензии: 20030400000000000033 УМКК «Корпоративные информационные системы» Лицензия: С00001 Номер лицензии: 20030400000000000033 УМКК "Моделирование данных" Лицензия: С00001 Номер лицензии: 20030400000000000033 УМКК «Управление базами данных»</p>

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
		<p>Лицензия: C00001 Номер лицензии: 20030400000000000033</p> <p>УМКК «Сетевые информационные технологии» Лицензия: C00001 Номер лицензии: 20030400000000000033</p> <p>УМКК «Теоретические основы информатики» Лицензия: C00001 Номер лицензии: 20030400000000000033</p> <p>УМКК "Основы алгоритмизации и программирования" Лицензия: C00001 Номер лицензии: 20030400000000000033</p> <p>УМКК "Объектно-ориентированные технологии" Лицензия: C00001 Номер лицензии: 20030400000000000033</p> <p>УМКК «Информационные технологии» Лицензия: C00001 Номер лицензии: 20030400000000000033</p> <p>JetBrains License Service Order D370369647 от 25.09.2019.</p> <p>Autodesk Network License Manager Письмо от 19.08.2016 подтверждающее право использования по программе Autodesk Education Community (Autodesk Education Team).</p> <p>AppWave Enterprise License Center Сублицензионный договор №Tr000019973 от 23.04.2015 (ЗАО СофтЛайн Трейд).</p> <p>Windows Server 2008 R2 Enterprise - Microsoft Open License № 46794243 от 19.04.2010 2 шт.</p> <p>Traffic inspector Special Unlimited</p>
Кафедра математики и вычислительной техники (118)	<p>Системный блок H310CM-DVS P 1.30\Intel(R) Pentium(R) Gold G5400 CPU 3.70GHz\DDR4-4Gb\SSD 240Gb</p> <p>Монитор</p> <p>Принтер HP LaserJet 1018</p>	<p>Microsoft Windows 10 PRO x64 DSP OEM. Счет №93 от 21.05.2019, Акт передачи прав №31 от 05.06.2019.</p> <p>Microsoft Office Professional Plus 2007 Microsoft Open License 42060616 от 20.04.2007</p> <p>Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: 7-Zip, LibreOffice, Mozilla Firefox, Etxt Antiplagiat, Java 8, K-Lite Mega Codec Pack, PDF24 Creator</p> <p>Adobe Flash Player 31 NPAPI. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017</p>

<p>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</p>	<p>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</p>	<p>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</p>
		<p>Adobe Reader DC. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017 Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows [Русский] АКТ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРАВ № Tr046356 от 04.08.2017 Агент администрирования Kaspersky Security Center 10 АКТ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРАВ № Tr046356 от 04.08.2017 5.4.3.2 [Русский]</p>