

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Агабекян Раиса Левоновна  
Должность: ректор  
Дата подписания: 31.05.2021 14:50:16  
Уникальный программный ключ:  
4237c7ccb9b9e111bbaf1f4fcda9201d015c4dbaa123ff7747473071b9b1f6a8b

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.Б.18 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**Б1.О.07.ДЭ.01.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка**

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.18 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Б1.Б.18.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка для студентов направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) образовательной программы «Английский язык. Немецкий язык»/сост. А.В. Борисова, преподаватель – Краснодар: Академия ИМСИТ, 2021.-44с.

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»

1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Содержание и структура дисциплины (модуля) .....	7
4.1 Содержание разделов дисциплины .....	7
4.2 Структура дисциплины .....	14
4.3 Занятия лекционного типа .....	2
4.4 Занятия семинарского типа.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.5 Курсовой проект (курсовая работа).....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.6 Самостоятельное изучение разделов дисциплины .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5. Образовательные технологии .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1. Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля) .....	20
7.1 Основная литература.....	21
7.2. Дополнительная литература .....	21
7.3 Периодические издания .....	21
7.4 Интернет ресурсы .....	21
7.5 Методические указания и материалы по видам занятий .....	22
7.6 Программное обеспечение.....	15
8. Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
9. Материально- техническое обеспечение дисциплины.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Целью** дисциплины Б1.Б.18 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Б1.Б.18.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка студентов вуза является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей 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» предусмотрены следующие **задачи дисциплины**:

1. Создание организационно-педагогических условий для формирования компетенций сохранения и укрепления своего собственного здоровья.

2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

3. 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.

4. Организация системы физического воспитания для приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.

5. Создание организационно- педагогической основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

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

Дисциплина Б1.Б.18 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Б1.Б.18.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка относится к обязательной части цикла Блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) образовательной программы: «Английский язык. Немецкий язык».

Пороговый (входной) уровень знаний, умений, опыта деятельности, требуемый для формирования компетенций, необходимых для освоения программы дисциплины Б1.Б.18 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Б1.Б.18.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка основан на знаниях, умениях и навыках, полученных в период освоения курса Б1.Б.17 Физическая культура и спорт

Знания, умения и навыки, полученные в результате освоения дисциплины Б1.Б.18 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Б1.Б.18.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка 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.18 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Б1.Б.18.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка представлены в комплекте оценочных средств по дисциплине согласно утвержденной форме.

### 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 компетенции:

№ п.п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	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.
2	ОК-9	способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	-основы оказания первой помощи -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, -навыками оказания первой помощи
3	ОПК-6	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	основные методы физического воспитания и укрепления здоровья. -принципы здорового образа жизни и профилактики заболеваний	- 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.

Освоение дисциплины Б1.Б.18 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
Б1.Б.18.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка обеспечивает подготовку бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) образовательной программы: "Английский язык. Немецкий язык, **области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности**, которых включают образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины Б1.Б.18 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»  
Б1.Б.18.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка обеспечивает подготовку бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) образовательной программы: "Английский язык. Немецкий язык, **объектами профессиональной деятельности**, которых являются: обучение, воспитание, развитие, просвещение, образовательные системы.

Освоение дисциплины Б1.Б.18 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»  
Б1.Б.18.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка обеспечивает подготовку бакалавров по направлению 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:

педагогический  
проектный;  
научно-исследовательский;

Освоение дисциплины Б1.Б.18 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
Б1.Б.18.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка 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.

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

**4.1 Содержание разделов дисциплины**

№ п/п	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля	Формируемые компетенции

1.	<i>Гимнастика</i>	<p>Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>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).</p>	<p>Тест по разделу.</p> <p>Практические тестирования</p>	<p>ОК-9 ОК-8 ОПК-6</p>
2.	<p><i>Легкая</i></p> <p><i>Атлетика</i></p>	<p>Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.</p> <p>Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.</p>	<p>Тест по разделу.</p> <p>Практические тестирования</p>	<p>ОК-9 ОК-8 ОПК-6</p>



3.	<b>Спортивные игры</b>	<p>Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды</p>	<p>Тест по разделу.</p> <p>Практические тестирования</p>	<p>ОК-9 ОК-8 ОПК-6</p>
----	------------------------	--	--	--------------------------------

4.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов.</p>	Тест по разделу.  Практические тестирования	ОК-9 ОК-8 ОПК-6
----	--	---	---	-----------------------

5	<b>Прикладные виды аэробики</b>	<p><i>Танцевальная аэробика с элементами шейпинга:</i> общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.</p> <p>Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.</p> <p>Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.</p> <p><i>Фитбол-аэробика:</i> Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.</p> <p><i>Степ-аэробика:</i> обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.</p> <p><i>Стретчинг:</i> основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.</p> <p>Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.</p>	Тест по разделу.  Практические тестирования	ОК-9 ОК-8 ОПК-6
---	---------------------------------	--	---	-----------------------

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебных занятий, трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости / Форма промежуточной аттестации
<b>I курс</b>			
1.	Гимнастика	12	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	12	Промежуточная
3.	Спортивные игры	18	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	20	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>	64	
<b>Итого за 1 семестр: 64</b>			
1.	Гимнастика	12	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	12	Промежуточная
3.	Спортивные игры	18	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	20	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>	64	
<b>Итого за 2 семестр: 64</b>			
<b>Итого за I курс: 128</b>			

<b>II курс</b>			
1.	Гимнастика	12	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	12	Промежуточная
3.	Спортивные игры	18	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	20	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>	64	
	<b>Итого за 3 семестр: 64</b>		
1.	Гимнастика	8	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	8	Промежуточная
3.	Спортивные игры	10	Промежуточная
4.	Специализация	8	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>	36	
	<b>Итого за 4 семестр: 36</b>		
	<b>Итого за II курс: 100</b>		
<b>III курс</b>			
1.	Гимнастика	12	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	12	Промежуточная
3.	Спортивные игры	18	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	20	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>	64	
	<b>Итого за 5 семестр: 64</b>		
1.	Гимнастика	8	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	8	Промежуточная
3.	Спортивные игры	10	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	8	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>	36	
	<b>Итого за 6 семестр: 36</b>		
	<b>Итого за III курс: 100</b>		
	<b>Итого за I-III курс 328</b>		

## 4.2 Структура дисциплины

### Распределение часов в зачетных единицах ОФО

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
<b>Общая трудоемкость (часы, зачетные единицы)</b>	332	64	66	64	37	64	37
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (контактные часы), всего</b>	328,6	64	64,2	64	36,2	64	36,2
Аудиторные занятия (всего)	328	64	64	64	36	64	36
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-
Лекции	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	64	64	64	36	64	36
Семинары (С) –методико – практические занятия							
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		-	-	-	-	-	-
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-	-	-	-	-
Реферат	-	-	-	-	-	-	-
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет)	Зачет	3	0,2 3	3	0,2 3	3	0,2 3
Общая трудоемкость (количество часов)	328	64	64	64	36	64	36

### 4.3 Занятия лекционного типа

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

По дисциплине занятия лекционного типа не предусмотрены.

### 4.4 Занятия семинарского типа

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

По дисциплине Б1.Б.18 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.Б.18.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка 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

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебных занятий, трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости / Форма промежуточной аттестации
<b>I курс</b>			
1.	Гимнастика	12	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	12	Промежуточная
3.	Спортивные игры	18	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	20	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>	64	
	<b>Итого за 1 семестр: 64</b>		
1.	Гимнастика	12	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	12	Промежуточная
3.	Спортивные игры	18	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	20	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>	64	
	<b>Итого за 2 семестр: 64</b>		
	<b>Итого за I курс: 128</b>		

<b>II курс</b>			
1.	Гимнастика	12	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	12	Промежуточная

3.	Спортивные игры	18	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	20	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
<b>Итого:</b>		64	
<b>Итого за 3 семестр: 64</b>			
1.	Гимнастика	8	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	8	Промежуточная
3.	Спортивные игры	10	Промежуточная
4.	Специализация	8	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
<b>Итого:</b>		36	
<b>Итого за 4 семестр: 36</b>			
<b>Итого за II курс: 100</b>			
<b>III курс</b>			
1.	Гимнастика	12	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	12	Промежуточная
3.	Спортивные игры	18	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки -	20	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
<b>Итого:</b>		64	
<b>Итого за 5 семестр: 64</b>			
1.	Гимнастика	8	Промежуточная
2.	Легкая атлетика	8	Промежуточная
3.	Спортивные игры	10	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	8	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
<b>Итого:</b>		36	
<b>Итого за 6 семестр: 36</b>			
<b>Итого за III курс: 100</b>			
<b>Итого за I-III курс 328</b>			

#### 4.5 Курсовой проект (курсовая работа) – не предусмотрен

#### 4.6 Самостоятельное изучение разделов дисциплины предусмотрено только на заочной форме обучения.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка — 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.

Таблица 7 – Формы и методы практического задания по дисциплине Б1.Б.18 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.Б.18.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка

1 курс

№ работ	Вид работы практического задания	Вид контроля	ч. / з. е.
1	Самостоятельное изучение разделов	Контроль выполнения практической работы. Индивидуальное собеседование. Контрольная работа. Тестирование. Зачет.	42
2	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Краткая историческая справка о развитии физической культуры. Современное состояние физической культуры и спорта.	Контроль выполнения практической работы. Индивидуальное собеседование. Контрольная работа.. Тестирование. Зачет.	42
3	Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	Контроль выполнения практической работы. Индивидуальное собеседование. Контрольная работа. Тестирование. Зачет.	44
ИТОГО			128

2 курс

№ работ	Вид работы практического задания	Вид контроля	ч. / з. е.
1	Самостоятельное изучение разделов	Контроль выполнения практической работы. Индивидуальное собеседование. Контрольная работа. Тестирование. Зачет.	36
2	Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	Контроль выполнения практической работы. Индивидуальное собеседование. Контрольная работа. Тестирование. Зачет.	64
ИТОГО			100

### 3 курс

№ работ	Вид работы практического задания	Вид контроля	ч. / з. е.
1	Самостоятельное изучение разделов	Индивидуальное собеседование.	64
2	Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	Индивидуальное собеседование.	36
ИТОГО			100

## 5. Образовательные технологии.

В процессе освоения дисциплины следующие образовательные технологии в виде контактной и самостоятельной работы:

### 1. Стандартные методы обучения:

- проблемная лекция;
- информационная лекции;
- письменные и/или устные домашние задания;
- консультации преподавателей;
- самостоятельная работа студентов, в которую входит освоение теоретического материала,

подготовка к практическим занятиям, выполнение указанных выше письменных или устных заданий, работа с литературой и др.

### 2. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:

- интерактивные лекции;
- творческие задания;
- работа в малых группах;
- использование общественных ресурсов (приглашение спортсменов высшего мастерства, тренеров);
- социальные проекты и другие внеаудиторные методы обучения (соревнования, интервью,

фильмы);

- изучение и закрепление нового материала, «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого»

- секции спортивного мастерства

- принципы форм учебных занятий с использованием информационно -коммуникационных технологий:

- Наглядный материал представлен в виде кубков, грамот, медалей победивших студенческих команд

- Просмотр видеоматериалов.

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

- творческие задания;

- работа в малых группах;

- использование общественных ресурсов (приглашение спортсменов высшего мастерства, тренеров);

- социальные проекты и другие внеаудиторные методы обучения (соревнования, интервью, фильмы);

- изучение и закрепление нового материала, «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого»

- секции спортивного мастерства

- Принципы форм учебных занятий с использованием информационно -коммуникационных технологий:

- Наглядный материал представлен в виде кубков, грамот, медалей победивших студенческих команд

- Просмотр видеоматериалов.

### 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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

#### Нормативы и контрольные требования для оценки физической подготовленности студентов

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
<b>Зачетные нормативы</b>			
1.	Прыжок в длину с места	балл	1-6 семестр
2.	Подтягивание на перекладине (муж.)	балл	1-6 семестр
3.	Поднимание туловища из положения, лежа, ноги фиксированы (жен.)	балл	1-6 семестр
4.	Наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры)	балл	1-6 семестр
<b>Контрольные требования</b>			
1.	В висе поднимание ног до касания перекладины (муж.)	оценка	1-6 семестр
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен.)	оценка	1-6 семестр
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.)	оценка	1-6 семестр

4.	Приседание на одной ноге из положения, стоя на скамейке, опора о гладкую стену – количество раз на каждой ноге (жен.)	оценка	1-6 семестр
5.	12- минутный бег	оценка	1-6 семестр
6.	Челночный бег (6х9м)	оценка	1-6 семестр
7.	Прыжки через скакалку	оценка	1-6 семестр
6.	Штрафные броски (баскетбол)	зачет	1-6 семестр
8.	Обводка зоны 3-х сек	зачет	1-6 семестр
9.	Ускорение 20м с высокого старта	зачет	1-6 семестр
10.	Верхняя передача над собой	зачет	1-6 семестр
11.	Верхняя передача в дужку (баскетбольное кольцо)	зачет	1-6 семестр
12.	Нижняя передача в стенку	зачет	1-6 семестр
13.	Нападающий удар с передачи партнера через сетку на точность (по зонам)	зачет	1-6 семестр
14.	Подача из-за лицевой линии и на точность	зачет	1-6 семестр
15.	Рывок штанги	зачет	3 семестр
16.	Толчок штанги	зачет	4 семестр
17.	Рывок гири	зачет	1 семестр
18.	Толчок 2 гирь от груди (16кг)	зачет	2 семестр
19.	Толчок 2 гирь по длинному циклу (16кг)	зачет	5-6 семестр
20.	Силовое двоеборье (жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах)	зачет	1-6 семестр
21.	Составление композиции на степ - платформах	зачет	1-6 семестр
22.	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	зачет	1-2 семестр
23.	Проведение комплекса упражнений	зачет	3-4 семестр
24.	Производственная гимнастика (комплекс упражнений)	зачет	5-6 семестр

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

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

Дисциплина Б1.Б.18.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.Б.18.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка 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://znanium.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://znanium.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://znanium.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. Научно-практический журнал «Вестник спортивной науки» - Москва: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научный центр физической культуры и спорта».- Режим доступа [https://elibrary.ru/title\\_items.asp?id=8555](https://elibrary.ru/title_items.asp?id=8555)
2. Научно-практический журнал « Вестник кемеровского государственного университета» - Кемерово: Кемеровский государственный университет. – Режим доступа [https://elibrary.ru/title\\_items.asp?id=9764](https://elibrary.ru/title_items.asp?id=9764)

## 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 Znanium [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://new.znanium.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 даёт 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
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 массой тела.

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

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

Упражнения	Объем
Мужчины:	105-140
1. Утренняя гимнастика (мин.)	15-17
2. Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км)	22-24
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или сгибание рук в упоре лежа	70-85 120-140
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

Упражнения	Объем
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 часов	

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

### **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 массой 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 часов	

Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса и консультирования студентов, по результатам выполнения самостоятельных работ. Формами диагностического контроля лекционной части данной дисциплины являются устные опросы и собеседования. Текущий контроль призван, с одной стороны, определить уровень продвижения студентов в изучении

дисциплины и диагностировать затруднения в изучении материала, а с другой – показать эффективность выбранных средств и методов обучения. Формы контроля могут варьироваться в зависимости от содержания раздела дисциплины: контролем изучения содержания раздела могут являться коллоквиум, выполнение учебных индивидуальных заданий в ходе практических занятий мониторинг результатов семинарских и практических занятий, контрольный опрос (устный или письменный), презентация результатов проектной деятельности. Формы такого контроля выполняют одновременно и обучающую функцию. Основным типом практической поисковой работы обучающегося является чтение исторической литературы. Немаловажным в процессе освоения знаний, умений и навыков по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка является ознакомление обучающегося с чужим опытом, в ходе которого происходит изучение и анализ достоинств и недостатков.

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

## **7.6 Программное обеспечение**

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

1. ОС – Windows 10 Pro RUS. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019 г.

2. Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: Google Chrome, LibreOffice, Mozilla Firefox, Notepad++.

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

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

- с ограничением двигательных функций;
- с нарушениями слуха.

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

В учебных аудиториях и лабораториях имеется возможность оборудовать места для студентов-инвалидов по следующим видам нарушения здоровья: опорно-двигательного аппарата и слуха. Освещенность учебных мест устанавливается в соответствии с положениями СНиП 23-05-95

«Естественное и искусственное освещения». Все предметы, необходимые для учебного процесса, располагаются в зоне максимальной досягаемости вытянутых рук.

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

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

## 9. Материально – техническое обеспечение дисциплины

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

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

Таблица 13 - Перечень электронно-библиотечных систем

№	Наименование ресурса	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
1	ЭБС 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 (ринц)	ООО «Научная электронная библиотека» (г. Москва). Лицензионное соглашение № 7241 от 24.02.12 г.	бессрочно
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 представлен в таблице 14.

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

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

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

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

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Специальные помещения для проведения занятий лекционного типа		
Лекционные аудитории, с возможностью использования мультимедийного проектора ауд. 301-303, 202, 206, 212, 210, 225, 227, 230, 232, 236, 237, 238, 113-115, 119-123.	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.
Специальные помещения для проведения семинарских, практических занятий.		
Спортивный комплекс Краснодар, ул. Зиповская 5	Спортивный зал. Баскетбольные кольца на щите, ворота для минифутбола метал, диск Здоровье, зеркало большое (полотно) настенное, коврики полиуретановые, магнитофон Panasonic, манишки игровые, обручи металлические, ракетки бадминтон д/соревнований, сетки баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, турник Низкая перекладина, форма баскетбольная, форма футбольная, шахматы, шашки, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, столы для настольного тенниса, спортивные тренажеры и прочий спортивный инвентарь	нет
Открытая спортивная площадка г. Краснодар, ул. Береговая 9	открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Мячи футбольные 20 шт., мячи волейбольные 20шт., мячи баскетбольные 20. шт., мячи гандбольные 20 шт., ракетки бадминтонные 33 шт., скакалки 50 шт., ворота футбольные алюминиевые юношеские 2 шт., вышка стартера 1 шт., легкоатлетические барьеры 22 шт., ядра разновесовые 10шт, капля для метания 20 шт, диск разновесовой 6 шт, эстафетные палочки 6 шт., стартовые	нет

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
	колодки 12 шт., набивные мячи 20 шт., эспандеры 22 шт. и прочий спортивный инвентарь, аптечка	
Помещения для самостоятельной работы		
Компьютерный класс ауд. 114	20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, 20 компьютеров с выходом в интернет	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ОС – Windows 10 Pro RUS. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г.</li> <li>2. 1С:Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях. Сублицензионный договор № 32/180913/005 от 18.09.2013. (Первый БИТ)</li> <li>3. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный (320шт). Договор № ПР-00022797 от 27.11.2018 (ООО Прима АйТи) сроком на 1 год.</li> <li>4. Microsoft Access 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г.</li> <li>5. Microsoft Project профессиональный 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г.</li> <li>6. Microsoft SQL Server 2017. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г.</li> <li>7. Microsoft SQL Server Management Studio 2017. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г.</li> <li>8. IntelliJ IDEA. Order D370369647 от 25.09.2019.</li> <li>9. JetBrains PhpStorm. Order D370369647 от 25.09.2019.</li> <li>10. JetBrains WebStorm. Order D370369647 от 25.09.2019. .</li> <li>11. Microsoft Visio профессиональный 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г.</li> <li>12. Microsoft Visual Studio Professional 2017. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г.</li> <li>13. Microsoft Office Standart 2010 (20 шт.). Microsoft Open License 48587685 от 02.06.2011</li> </ol>

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
		<p>14. CorelDRAW Graphics Suite X5 (15+1шт) Corel License Certificate № 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>1. Adobe Flash Player. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017</p>
Читальный зал	16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, 17 компьютеров с выходом в интернет	<p>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.</p> <p>2. ОС – Windows XP Professional. (10 шт)Windows 7 Starter LGG + Windows 7 Professional Upgrade. Лицензионный сертификат 48587685 от 02.06.2011</p> <p>3. 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>4. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный (320шт).</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>Договор № ПР-00022797 от 27.11.2018 (ООО Прима АйТи) сроком на 1 год.</p> <p>5. Microsoft Access 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г.</p> <p>6. Microsoft Office Standart 2007 Russian. Лицензионный сертификат № 42373687 от 27.06.2007</p> <p>7. Microsoft Project профессиональный 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г.</p> <p>8. Microsoft Visio профессиональный 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г.</p> <p>9. Microsoft Visual Studio 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9554097373 от 22 июля 2019г.</p> <p>10. Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: 7-Zip, Blender, GIMP, Google Chrome, Inkscape, LibreCAD, LibreOffice, Maxima, Mozilla Firefox, Notepad++, StarUML V1.</p>
<p>Специальные помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p>		
<p>Кабинет №123а Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p>	<p>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. Точка доступа DWL3200AP 1 шт. Паяльник 40 Вт дер/ручка 1 шт. Лампа настольная 1 шт. Стол 1-тумбовый 1 шт. Стол 2 тумбовый 1 шт.</p>	<p>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 ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРАВ № Tr046356 от 04.08.2017 Kaspersky Endpoint Security 11 для Windows [Русский] АКТ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРАВ №</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>Стол офисный компьютерный 1 шт.  Столик компьютерный 1 шт.  Стол 1-тубовый с верхней приставкой 1шт.  Стулья тканевые на металокаркасе 2шт  Стул деревянный 1шт  Пылесос “SUPRA 1800W” 1 шт.  Шуруповерт “Hitachi ds12dvf3” 1 шт.  Наушники “SVEN AP-860” 1 шт.  Веб-камера Logitech HD WebCam C525 1280*720  MicUSB - 2 шт  Перфоратор Град-М 1 шт.</p>	<p>Tr046356 от 04.08.2017  ПАРУС-Бюджет 8.5.6.1 Договор № 001-1 от 09.01.2017, Товарная накладная №1 от 23.01.2017  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, 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  Рабочее место ПАРУС Договор № 001-1 от 09.01.2017, Товарная накладная №1 от 23.01.2017  Kaspersky Endpoint Security 11 для Windows [Русский] АКТ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРАВ № Tr046356 от 04.08.2017  Microsoft Visual Studio 2017Подписка Microsoft Imagine Premium – Invoice № 9551608780 от 30 августа 2018г.  10-Strike File search pro – Лицензионный сертификат от 01.01.2011  10-Страйк Сканирование Сети -- Лицензионный сертификат от 01.01.2011  10-Страйк Инвентаризация Компьютеров -- Лицензионный сертификат от 01.01.2011</p>
<p>Кабинет №127  Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p>	<p>Парта  Стул ИЗО на металокаркасе  Набор инструментов  Пылесос “RSE 1400”</p>	<p>Нет</p>
<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.</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</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>Рабочий узел кластера I500PX-S5380\ Xeon E5345\ DDR-2-667-8192Mb\WD800JD\ - 16 шт</p> <p>Серверный узел Spectrus I500PX-S5380\ Xeon E5345\ DDR-2-667-8192Mb</p> <p>Серверный узел DEXUS II I500PX-S5380\ Xeon E5345\ DDR-2-667-8192Mb\</p> <p>Коммутатор DLink</p> <p>Коммутатор DLink</p> <p>Серверный узел SuperMicro 1U6019PMT\Xeon silver 4108\8xDDR4 8Gd\ - 2 шт</p> <p>ИБП Ippon SmartPower Pro 1000 VA 1 шт.</p> <p>Сетевое хранилище данных NAS NetGear 1 шт.</p> <p>Монитор Acer V193 1 шт.</p> <p>Шкаф 2-х дверный архивный металл. - 2шт</p> <p>Сплит система AirWell 1 шт.</p> <p>Сплит-система Lessar 1 шт.</p> <p>Система контроля доступа СКАТ 1200 И7 1 шт.</p>	<p>№ 9554097373 от 22 июля 2019г. 1 шт.</p> <p>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</p> <p>Kaspersky Endpoint Security 11 для Windows Договор № ПР-00022797 от 27.11.2018 (ООО Прима АйТи) сроком на 1 год.</p> <p>Windows Server 2016 Standard - Microsoft Open License № 68891953 от 2017-09-15 2 шт.</p> <p>Сервер администрирования Kaspersky Security Center АКТ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРАВ № Tr046356 от 04.08.2017 1 шт.</p> <p>Kaspersky Endpoint Security 11 для Windows [Русский] АКТ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРАВ № Tr046356 от 04.08.2017 4 шт.</p> <p>УМКК «Телекоммуникации и сети» Лицензия: С00001 Номер лицензии: 20030400000000000033</p> <p>УМКК «Коммутаторы локальных сетей» Лицензия: С00001 Номер лицензии: 20030400000000000033</p> <p>УМКК «Электротехника и электроника» Лицензия: С00001 Номер лицензии: 20030400000000000033</p> <p>УМКК «Информационные системы в экономике» Лицензия: С00001 Номер лицензии: 20030400000000000033</p> <p>УМКК «Корпоративные информационные системы» Лицензия: С00001 Номер лицензии: 20030400000000000033</p> <p>УМКК "Моделирование данных" Лицензия: С00001 Номер лицензии: 20030400000000000033</p> <p>УМКК «Управление базами данных» Лицензия: С00001 Номер лицензии: 20030400000000000033</p> <p>УМКК «Сетевые информационные технологии» Лицензия: С00001 Номер лицензии: 20030400000000000033</p> <p>УМКК «Теоретические основы</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>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)	Системный блок H310CM-DVS P 1.30\Intel(R) Pentium(R) Gold G5400 CPU 3.70GHz\DDR4-4Gb\SSD 240Gb Монитор Принтер HP LaserJet 1018	<p>Microsoft Windows 10 PRO x64 DSP ОЕМ. 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>Adobe Reader DC. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017</p> <p>Kaspersky Endpoint Security 10 для</p>

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
		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]

**Приложения**

**Контрольные требования (оценочные таблицы)**

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

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

**Контрольные упражнения-тесты по баскетболу**

I курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	м	6	5	4	3	2
		ж	5	4	3	2	1
2.	Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, бросок в движении (кол-во правильных технических попаданий с 3-х попыток).	м	3	2	1	-	-
		ж	3	2	1	-	-
3.	Челночный бег (ведение мяча от лицевой линии за центральный круг, поворот на 180 <sup>0</sup> с переводом мяча на левую руку, ведение за центр круга с переводом на правую руку, ведение до противоположной лицевой линии, поворот, ведение мяча до старта) (сек).	м	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0
		ж	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0

II курс

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

	раз поочередно с каждой стороны) (кол-во попаданий).	ж	5	4	3	2	1
--	--	---	---	---	---	---	---

### III курс

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

### Контрольные упражнения-тесты по волейболу.

#### I курс

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

#### II курс

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

#### III курс

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

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

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

### Контрольные упражнения-тесты по профессионально-прикладной физической подготовке (I – III курсы)

№ теста	Наименование упражнений-тестов	Семестры	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>							
1.	Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек)	1-2	3,40	6,00	7,00	8,00	9,00
2.	Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек)	3-4	5,30	8,15	9,00	9,30	10,30
3.	Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек)	5-6	10,00	12,00	14,00	14,30	15,00
4.	Оздоровительный бег на 3000 м (мин., сек)	6	12,00	15,00	18,00	20,00	22,00
5.	Наклон туловища стоя на скамейке (см)	1-2	+5	+3	0	- 5	< - 5
		3-4	+6	+4	0	- 5	< - 5
		5-6	+8	+5	0	- 5	< - 5
		6	+10	+5	0	- 5	< - 5
6.	Отжимания в упоре лежа стоя на	1	40	35	30	20	10

	коленях (кол-во раз)	2	55	40-54	35-39	30-35	10-29
7.	Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз)	3-6	6	5	3	2	1
8.	Бег на 30 м (сек)	1-2	4,3	4,8	5,2	5,3	5,4
9.	Бег на 60 м (сек)	3-4	8,9	11	11,6	12,2	12,4
10.	Бег на 100 м (сек)	6	13,21	16,2	17,0	17,5	17,9
11.	Прыжки в длину с места (см)	2,4	230	223	190	180	170
12.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	3-6	7	5	4	3	2
13.	Удержание равновесия (сек)	4	26	22	16	12	10
14.	Челночный бег 4 X 10 м (сек)	5	12,4	12,8	13,2	13,8	14,1
<b>Девушки</b>							
1.	Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек)	1-2	4,00	7,00	8,00	9,00	10,00
2.	Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек)	3-5	6,20	9,00	9,30	10,00	11,00
3.	Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек)	6	10,15	12,00	13,00	14,30	16,30
4.	Наклон туловища стоя на скамейке (см)	1-2	+5	+3	0	- 5	< - 5
		3-4	+6	+4	0	- 5	< - 5
		5-6	+8	+5	0	- 5	< - 5
		6	+10	+5	0	- 5	< - 5
5.	Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз)	1-4	29	15	10	8	0-5
		4-6	49	20-49	16-19	9-15	1-8
6.	Сгибания и разгибания туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз)	1-2	60	25	20	15	10
		2-4	60	30	25	20	15
		5-6	60	35	30	25	20
		6	60	45	40	35	30
7.	Бег на 30 м (сек)	1-2	4,8	5,9	6,4	6,5	6,7
8.	Бег на 60 м (сек)	3-4	11,0	13,4	14,4	15,5	16,5
9.	Бег на 100 м (сек)	5-6	15,7	17,9	18,7	19,0	20,0
10.	Прыжки в длину с места (см)	2,4	168	160	150	140	135
11.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	3-6	6	4	3	2	1
12.	Удержание равновесия (сек)	4	26	22	16	12	10
13.	Челночный бег 4 X 10 м (сек)	5	13,9	14,3	14,7	15,3	15,6

### Контрольные упражнения-тесты по футболу

I курс

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



II курс

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

III курс

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

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

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

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

Семестр	Контрольное задание	Форма оценки	Критерии оценки
1--6	Составление композиции I курс – композиция составляется из 8-10-ти базовых шагов, продолжительностью 30-40сек; II курс – из 10-16-ти базовых шагов и 2-3-х обязательных прыжков, продолжительностью 45-60сек; III курс – из 16-20-ти базовых шагов, 2-3-х обязательных прыжков, в сочетании с 2-мя силовыми упражнениями, продолжительностью 60-75сек.	Зачет / незачет	Составление конспекта, терминология, управление группой, командный голос, техника выполнения базовых шагов и прыжков, правильная последовательность,

1-2	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики		умение совмещать движения рук и ног, р Выразительность исполнения, ритмичность и подбор музыкального сопровождения.
3-4	Проведение комплекса упражнений для развития физических качеств		
5-6	Производственная гимнастика (комплекс упражнений)		

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