


**Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Академия маркетинга и социально-информационных технологий –  
ИМСИТ»  
(г. Краснодар)**

**Факультет менеджмента**

**Кафедра технологий сервиса и деловых коммуникаций**

УТВЕРЖДЕНО  
Научно-методическим советом академии  
протокол №8 от 16 апреля 2018 года  
ДЛЯ  
ДОКУМЕНТОВ  
Председатель НМС,  
проректор по учебной работе,  
профессор  
Н.Н. Павелко



**Б1.Б.35**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА и СПОРТ**

рабочая программа по дисциплине  
для студентов направления подготовки  
**42.03.01 Реклама и связи с общественностью**

Направленность (профиль) образовательной программы  
«Реклама и связи с общественностью в коммерческой сфере»

**квалификация (степень) выпускника  
«БАКАЛАВР»**

Краснодар  
2018

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана к.п.н., доцентом А.И. Усенко и к.п.н., доцентом А.Г. Харьковской.

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2016 г. N 997.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры технологий сервиса и деловых коммуникаций протокол № 8 от 19 марта 2018г.

Составитель:  
к.п.н., доцент



А.И. Усенко

к.п.н., доцент



А.Г. Харьковская

Зав. кафедрой ТСиДК, к.с.н., доцент



Н.И. Севрюгина

Рабочая программа утверждена на заседании Научно-методического совета Академии «16» апреля 2018г., протокол № 8.

Согласовано:  
Проректор по качеству образования,  
доцент



К.В. Писаренко

Рецензенты:

**Г.Н. Немец** к.ф.н., доцент кафедры рекламы и связей с общественностью  
ФГБОУ ВО «КубГУ»

**А.А. Луговой** директор по маркетингу группы компаний «Р-класс»

## Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.....	4
3 Требования к результатам освоения содержания дисциплины.....	4
4 Содержание и структура дисциплины (модуля).....	6
4.1 Содержание разделов дисциплины.....	6
4.2 Структура дисциплины.....	10
4.3 Занятия лекционного типа.....	17
4.4 Занятия семинарского типа.....	17
4.5 Курсовой проект (курсовая работа).....	19
4.6 Самостоятельное изучение разделов дисциплины.....	19
5 Образовательные технологии.....	21
5.1 Интерактивные образовательные технологии. ....	22
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	24
6.1 Вопросы для устного опроса по теме «Организация и методика проведения самостоятельных занятий».....	24
6.2 Темы рефератов по физической культуре для проведения текущего контроля успеваемости.....	24
6.3 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.....	26
6.4. Перечень оценочных средств.....	27
6.5 Темы исследовательских проектов.....	28
6.5.1. Проект «Спортивные династии».....	28
6.5.2. Проект «Биография великого спортсмена».....	29
6.5.3. Проект «Неизвестные страницы спортивной истории родного края».....	29
6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций.....	29
6.6.1. Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт».....	30
6.6.2 Контрольные вопросы для зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт».....	31
6.6.3 Зачетные требования.....	32
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля).....	32
7.1 Основная литература.....	32
7.2 Дополнительная литература.....	32
7.3 Периодические издания.....	33
7.4 Интернет-ресурсы.....	33
7.5 Методические указания и материалы по видам занятий.....	33
7.6 Методические указания к практическим занятиям .....	35
7.7 Программное обеспечение дисциплины.....	38
8. Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	38
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	38
Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины .....	45

## **1 Цель и задачи освоения дисциплины**

**Цель освоения дисциплины «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 42.03.01 Реклама и связи с общественностью предусмотрены следующие **задачи дисциплины**:

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

## **2 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части цикла дисциплин (модулей). 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.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» обеспечивает подготовку бакалавров по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, область **профессиональной деятельности** которых включает:

коммуникационные процессы в межличностной, социальной, политической, экономической, культурной, образовательной и научной сферах;

техники и технологии массовых, деловых и персональных коммуникаций;  
технологии и техники пропаганды конкурентных свойств товаров, услуг, коммерческих компаний, некоммерческих и общественных организаций, государственных органов и учреждений, их позиционирование в рыночной среде;  
общественное мнение.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» обеспечивает подготовку бакалавров по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, **объектами профессиональной деятельности** которых являются:

федеральные органы государственной власти, органы государственной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления;

негосударственные, общественные и коммерческие организации, средства массовой информации;

научные организации и организации, осуществляющие образовательную деятельность;  
производственные и сервисные предприятия.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» обеспечивает подготовку бакалавров по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, подготовленных к решению ряда следующих **профессиональных задач** в соответствии с **видами профессиональной деятельности**, на которые ориентирована ОПОП:

**1) коммуникационная деятельность:**

– участие в создании эффективной коммуникационной инфраструктуры организации, обеспечении внутренней и внешней коммуникации, в том числе с государственными органами, общественными организациями, коммерческими структурами, средствами массовой информации;

– участие в формировании и поддержании корпоративной культуры;

**2) рекламно-информационная деятельность:**

– разработка, подготовка к выпуску, производство и распространение рекламной продукции, включая текстовые и графические, рабочие и презентационные материалы в рамках традиционных и современных средств рекламы;

**3) информационно-технологическая деятельность:**

– участие в разработке, подготовке к выпуску, производстве и распространении рекламной продукции, включая текстовые и графические, рабочие и презентационные материалы;

– участие в подготовке проектной и сопутствующей документации, связанной с проведением рекламных кампаний и отдельных мероприятий (технико-экономическое обоснование, техническое задание, бизнес-план, креативный бриф, соглашение, договор, контракт);

– участие в проектировании и технологическом обеспечении реализуемых проектов.

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

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

№ п.п	Индекс компет енции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОК -7	способностью к самоорганизации и самообразованию	-методические принципы физического воспитания; - методы физического воспитания; - основы обучения движениям; - основы совершенствов ания физических качеств; - особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания.	подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий;  - оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок;  - использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности.	методами оценки уровня развития основных физических качеств;  - средствами освоения основных двигательных действий;  -средствами совершенствова ния основных физических качеств;  - методикой формирования психических качеств в процессе физического воспитания
2	ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессионально й деятельности	-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 здо ровье окружающих.	навыками и средствами самостоятельног о, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленност и 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	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Краткая историческая 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.	Вопросы для устного опроса. Темы рефератов. Тест по разделу. Практические тестирования	ОК-7 ОК- 8
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	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 адапционные	Вопросы для устного опроса. Темы рефератов. Тест по разделу. Практические тестирования	ОК-7 ОК- 8

		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).		
3	Основы здорового образа жизни и его отражения в профессиональной деятельности	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).	Вопросы для устного опроса. Темы рефератов. Тест по разделу. Практические тестирования	ОК-7 ОК- 8
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и	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	Вопросы для устного опроса. Темы рефератов. Тест по разделу. Практические тестирования	ОК-7 ОК- 8



5	<p>Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе</p> <p>Методические основы самостоятельных занятий</p>	<p>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 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.</p> <p>Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.</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>Вопросы для устного опроса.</p> <p>Темы рефератов.</p> <p>Тест по разделу.</p> <p>Практические тестирования</p>	<p>ОК-7 ОК- 8</p>
---	---	---	--	-----------------------

6.	физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	<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 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.</p>	<p>Вопросы для устного опроса. Темы рефератов. Тест по разделу. Практические тестирования</p>	ОК-7 ОК- 8
----	--	---	---	---------------

#### 4.2 Структура дисциплины

Изучение дисциплины осуществляется студентами очной формы обучения (ОФО), ускоренной очной формы обучения (УОФО), заочной формы обучения (ЗФО), ускоренной заочной формы обучения (УЗФО) объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

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
<b>Общая трудоемкость (часы, зачетные единицы)</b>	36час/1з.ед.	36час/1з.ед.	72час/2з.ед.
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (контактные часы), всего</b>	36	36	72
Аудиторная работа, всего:	36	36	72

В том числе:	-	-	-
Лекции	16	16	32
Практические занятия (ПЗ)	19,8	19,8	39,6
Контактная работа по промежуточной аттестации (КА)	0,2	0,2	0,4
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, экзамен)	зачет	зачет	
Общая трудоемкость (количество часов)	36	36	72

Таблица 2 – Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для студентов ЗФО, УЗФО

Вид учебной работы по дисциплине	Трудоемкость, часов (зач.ед.)			Всего
	1 курс 1 сессия	1 курс 2 сессия	1 курс 3 сессия	
<b>Общая трудоемкость (часы, зачетные единицы)</b>	2	34	36(1)	72(2)
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (контактные часы), всего</b>	2	6,2	4,2	12,4
<b>Аудиторная работа:</b>	2	6,2	4,2	12,4
<i>Лекции (Л)</i>	2	2	2	4
<i>Практические занятия (ПЗ), в том числе в интерактивной форме</i>		4	2	6
Контактная работа по промежуточной аттестации (КАЭ)		0,2	0,2	0,4
<b>Самостоятельная работа:</b>		24	28	52
Самостоятельные исследовательские проекты		-	-	-
Реферат (Р)		12	14	26
Контрольная работа (КР)		-	-	-
Самостоятельное изучение разделов		12	14	26
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)		-	-	

Самостоятельная работа в период экз. сессии (Контроль)		3,8	3,8	7,6
Вид итогового контроля		Зачет	Зачет	Зачет

### 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.	6	2	4					
3	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной	4	2	2					

	направленностью (оздоровительный бег, плавание, пешая ходьба и т.д.).								
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.).	5,8	2	3,8					
	<i>Итого:</i> 36	36	16	19,8	0	0	0,2	0	0
5 семестр									
1	Методы оценки и коррекции осанки и	4	2	2					

	телосложения								
2	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	6	2	4					
3	Методика проведения самостоятельной тренировки	4	2	2					
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.	5,8	2	3,8					
	<i>Итого:36</i>	36	16	19,8	0	0	0,2	0	0
	<i>Всего: 72</i>	72	32	39,6	0	0	0,4	0	0

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины для заочной формы обучения.

Таблица 5 - Разделы дисциплины, изучаемые на 1,2 курсах ЗФО, УЗФО

№ 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
1 семестр, 1 сессия									
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, преодоление естественных препятствий, приемы самозащиты).	2	2						
	Итого	2	2						
1 семестр, 2 сессия									
2	- Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.  -Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (оздоровительный бег,			2				12	1,9
		34	2			0,2			
				2				12	1,9

	плавание, пешая ходьба и т.д.).								
	Итого	34	2	4		0,2		24	3,8
1 семестр, 3 сессия									
3	- Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной, профилактической или тренировочной направленности. - Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в жизнедеятельности средствами физического воспитания (экзаменационный период, учебная деятельность, досуг).	36	2	2		0,2		14	1,9
								14	1,9
	Итого	36	2	2	0	0,2	0	28	3,8
	<i>Всего: 72</i>	72	6	6	0	0,4	0	52	7,6

\*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 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

*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.

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	10

	направленности воздействия).	
2	<p>Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики.</p> <p>Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.</p> <p>Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения</p>	10
Итого		20
5 семестр		
1	<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</p>	10
3	<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>	10
	ИТОГО	20
	Всего:	40

Содержание и структура дисциплины «Физическая культура и спорт», практические занятия по ЗФО

№ занятия	Тема практического занятия	Количество часов
1 курс 2 сессия		
1	Проверка знаний для входного контроля знаний.	2
	Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия). 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	2
1 курс 3 сессия		
2	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>6</b>

#### 4.5 Курсовой проект (курсовая работа)

Курсовая работа не предусмотрена.

#### 4.6 Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Самостоятельная работа предусмотрена только на заочной форме обучения.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» — 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 самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для ЗФО

#### 2 семестр

№ работы	Вид работы Самостоятельная работа	Вид контроля	ч. / з. е.
2	Самостоятельное изучение разделов	Контроль выполнения практической работы. Индивидуальное собеседование. Контрольная работа. Зачет. Тестирование.	14
3	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. Зачет. Тестирование.	10
ИТОГО			24

Таблица 8 – Формы и методы самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для ЗФО

#### 1 курс 3 сессия

№ работы	Вид работы Самостоятельная работа	Вид контроля	ч. / з. е.
2	Самостоятельное изучение разделов	Индивидуальное собеседование.	14
3	Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий,	Индивидуальное собеседование.	14

	подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)		
ИТОГО			24/0,2

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.

<b>Семестр</b>	<b>Вид Занятия (Л,П)</b>	<b>Темы лекций</b>	<b>Используемые интерактивные образовательные технологии</b>	<b>Кол-во часов</b>
4	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	16

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	16
Итого:				32
<b>Семестр</b>	<b>Вид Занятия (Л,П)</b>	<b>Темы лекций</b>	<b>Используемые интерактивные образовательные технологии</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	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	2
2	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>	Диспут, круглый стол	2
3	Л	<p>2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание.</p>		2
Итого:				6

## **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.  (Для ОЗО)
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 обучающихся. Выполняются в индивидуальном порядке.	Прилагаются
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://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. «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. <http://diss.rsl.ru/?lang=ru> . – электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки.
2. <https://e.lanbook.com/> – электронно-библиотечная система издательства «Лань».
3. <https://elibrary.ru/> – электронная библиотечная система - eLIBRARY.RU.
4. <https://biblio-online.ru/> - электронная библиотечная система «Юрайт».

### 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 завершенные части (разделы), после изучения, которых предусматривается аттестация в форме письменных тестов, контрольных работ.

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

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

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

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

## 7.6 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)	12-14

или ходьба на лыжах (км)	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.

## **7.7 Программное обеспечение .**

Учебная дисциплина обеспечена учебно-методической документацией и программными продуктами. Содержание представлено в локальной сети вуза. Предполагается использование доступных интернет-ресурсов через поисковые системы: Яндекс, Google.

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

1. ОС Windows 10.
2. Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: LibreOffice, Mozilla Firefox.

## **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 11.

Таблица 11 - Перечень электронно-библиотечных систем

№	Наименование ресурса	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
1	ЭБС Znanium	ООО «ЗНАНИУМ». Договор №	с 25.09.2017 г. по

		2500 эбс от 25.09.2017 г.	24.09.2018 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 № 19-01/18-К от 25.01.2018 г.	с 25.01.2018 по 25.01.2019 г.
4	ЭБС Book.ru	ООО «КноРус медиа». Договор №18491866 от 26 апреля 2018 г.	Срок действия до 26 апреля 2019 г.

Перечень программных средств информационно-коммуникационных технологий, задействованных в образовательном процессе по дисциплине представлен в таблице 12.

Таблица 12 – Перечень программных средств информационно-коммуникационных технологий, задействованных в образовательном процессе по дисциплине

Перечень лицензионного программного обеспечения, реквизиты подтверждающего документа	
1.	ОС – Windows 10 Pro RUS. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.
2.	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный (320шт). Договор № ПР-00018475 от 16.11.2017 (ООО Прима АйТи) сроком на 1 год.
3.	Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: 7-Zip, Google Chrome, LibreOffice, Maxima, Mozilla Firefox

Перечень средств материально-технического обеспечения для обучения по дисциплине представлен в таблице 13.

Таблица 13 - 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		
Лекционные аудитории, с возможностью использования мультимедийного проектора ауд. 301-303	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.

<p>Спортивный комплекс Краснодар, ул. Зиповская 5</p>	<p>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</p>	<p>нет</p>
<p>Открытая спортивная площадка г. Краснодар, ул. Береговая 9</p>	<p>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 полочки 6 шт., стартовые колодки 12 шт., набивные мячи 20 шт., эспандеры 22 шт. и прочий спортивный инвентарь, аптечка</p>	<p>нет</p>
<p>Помещения для самостоятельной работы</p>		
<p>Компьютерный класс ауд. 114</p>	<p>20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, 20 компьютеров с выходом в интернет</p>	<p>1.ОС – Windows 10 Pro RUS. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год. 1С:Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях. Сублицензионный договор</p>



		<p>№ 32/180913/005 от 18.09.2013. (Первый БИТ)</p> <p>3. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный (320шт). Договор № ПР-00018475 от 16.11.2017 (ООО Прима АйТи) сроком на 1 год.</p> <p>4. Microsoft Access 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</p> <p>5. Microsoft Project профессиональный 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</p> <p>6. Microsoft SQL Server 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</p> <p>7. Microsoft SQL Server Management Studio 2017. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</p> <p>8. Microsoft Visio профессиональный 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</p> <p>9. Microsoft Visual Studio Enterprise 2015. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</p> <p>10. CorelDRAW Graphics Suite X5 (15+1шт) Corel License Certificate № 4090614 от 15.03.2012.</p> <p>11. Microsoft Office стандартный 2010 (20шт). Microsoft Open License №48587685 от 27.05.2011.</p> <p>12. Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: 7-Zip, Blender, GIMP, Google Chrome, Inkscape, LibreCAD, LibreOffice, Maxima, Mozilla Firefox, Notepad++, Oracle VM VirtualBox, StarUML V1, Arduino Software (IDE) , Oracle Database 11g Express Edition.</p>
--	--	---

		<p>13. Autodesk 3ds Max 2016. Письмо от 19.08.2016 подтверждающее право использования по программе Autodesk Education Community (Autodesk Education Team).</p> <p>14. Autodesk AutoCAD 2016 — Русский (Russian). Письмо от 19.06.2016 подтверждающее право использования по программе Autodesk Education Community (Autodesk Education Team).</p> <p>15. Embarcadero RAD Studio XE8 (10шт.). Сублицензионный договор №Tr000019973 от 23.04.2015 (ЗАО СофтЛайн Трейд).</p> <p>16. Adobe Reader DC. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017</p> <p>17. Adobe Flash Player. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017</p>
<p>Спортивный комплекс Краснодар, ул. Зиповская 5</p>	<p>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</p>	нет
<p>Открытая спортивная площадка г. Краснодар, ул. Береговая 9</p>	<p>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</p>	нет

	шт., вышка стартера 1 шт., легкоатлетические барьеры 22 шт., ядра разновесовые 10шт, капля для метания 20 шт, диск разновесовой 6 шт, эстафетные полочки 6 шт., стартовые колодки 12 шт., набивные мячи 20 шт., эспандеры 22 шт. и прочий спортивный инвентарь, аптечка	
Компьютерный класс  ауд. 114а	16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, 16 компьютеров с выходом в интернет, проектор, проекционный экран, сетевая академия CISCO.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ОС – Windows 10 Pro RUS. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</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-00018475 от 16.11.2017 (ООО Прима АйТи) сроком на 1 год.</li> <li>4. Microsoft Access 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</li> <li>5. Microsoft Project профессиональный 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</li> <li>6. Microsoft Visio профессиональный 2016. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</li> <li>7. Microsoft Visual Studio Enterprise 2015. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</li> <li>8. Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: 7-Zip, Blender, GIMP, Google Chrome, Inkscape, LibreCAD, LibreOffice, Maxima, Mozilla Firefox, Notepad++, Oracle VM VirtualBox, StarUML V1, Arduino</li> </ol>

		<p>Software (IDE) , Oracle Database 11g Express Edition.</p> <p>9. Embarcadero RAD Studio XE8 (10шт.). Сублицензионный договор №Тг000019973 от 23.04.2015 (ЗАО СофтЛайн Трейд).</p> <p>10. Adobe Reader DC. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017</p> <p>11. Adobe Flash Player. Adobe Acrobat Reader DC and Runtime Software distribution license agreement for use on personal computers от 31.01.2017</p>
<p>Читальный зал</p>	<p>16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, 17 компьютеров с выходом в интернет</p>	<p>1. ОС – Windows XP Professional RUS. (Коробочная версия Vista Business Starter (17шт.) и Vista Business Russian Upgrade Academic Open (17шт) - Лицензионный сертификат № 42762122 от 21.09.2007.</p> <p>2. 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>3. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный (320шт). Договор № ПР-00018475 от 16.11.2017 (ООО Прима АйТи) сроком на 1 год.</p> <p>4. Microsoft Access 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Тг046356 от 04 августа 2017, Счет № Тг000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</p> <p>5. Microsoft Office 2007 Russian. Лицензионный сертификат № 42373687 от 27.06.2007</p> <p>6. Microsoft Project профессиональный 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Тг046356 от 04 августа 2017, Счет № Тг000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</p> <p>7. Microsoft Visio профессиональный 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Тг046356 от 04 августа 2017, Счет № Тг000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</p> <p>8. Microsoft Visual Studio 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Тг046356 от 04 августа 2017, Счет № Тг000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</p>

		9. Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: 7-Zip, Blender, GIMP, Google Chrome, Inkscape, LibreCAD, LibreOffice, Maxima, Mozilla Firefox, Notepad++, StarUML V1.
--	--	---