

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Агабекян Раиса Левоновна

Должность: ректор

Дата подписания: 13.12.2023 12:54:33

Уникальный программный ключ:

4237c7ccb9b9e111bbaf1f4fcda9201d015c4dbaa123177473092b990cbe

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе, доцент

_____ Н.И. Севрюгина

20 ноября 2023 г.

Б1.О.06.01

**МОДУЛЬ, ФОРМИРУЮЩИЙ КОМПЕТЕНЦИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Физическая культура и спорт**

рабочая программа дисциплины (модуля)

| | | |
|--|--|--|
| Закреплена за кафедрой | Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций | |
| Учебный план | 42.03.01 Реклама и связи с общественностью | |
| Квалификация | бакалавр | |
| Форма обучения | очная | |
| Общая трудоемкость | 2 ЗЕТ | |
| Часов по учебному плану | 72 | Виды контроля в семестрах: зачеты 1 |
| в том числе: | | |
| аудиторные занятия | 48 | |
| самостоятельная работа | 23,8 | |
| контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР) | 0 | |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | Итого | |
|---|---------|------|-------|------|
| | уп | рп | уп | рп |
| Неделя | 16 5/6 | | | |
| Вид занятий | уп | рп | уп | рп |
| Лекции | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Практические | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Контактная работа на аттестации | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Итого ауд. | 48 | 48 | 48 | 48 |
| Контактная работа | 48,2 | 48,2 | 48,2 | 48,2 |
| Сам. работа | 23,8 | 23,8 | 23,8 | 23,8 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

Программу составил(и):

Препод., Тиньгаев Е.Г.;Препод., Борисова А.В.

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 512)

составлена на основании учебного плана:

42.03.01 Реклама и связи с общественностью

утвержденного учёным советом вуза от 17.04.2023 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций

Протокол от ____ 2023 г. № ____

Зав. кафедрой Петракова

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС, протокол №9 от 17 апреля 2023 г.

Председатель НМС проф. Павелко Н.Н.

| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|--|
| 1.1 | формирование |
| 1.2 | физической культуры личности и способности целенаправленного использования |
| 1.3 | разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления |
| 1.4 | здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной |
| 1.5 | деятельности. |
| Задачи: 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. | |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
|--|---|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.О.06 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | общая физическая подготовка |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка |

| 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ, ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ и планируемые результаты обучения | |
|--|--|
|--|--|

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | | | |
|---|--|----------------|-------|----------------------|--------------------------------|---------------|
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература и эл. ресурсы | Практ . подг. |
| | Раздел 1. Модуль 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. /Лек/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 | |
| 1.2 | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. /Пр/ | 1 | 8 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 | |
| 1.3 | Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний. Изучение литературы, подготовка докладов, отработка физических упражнений /Ср/ | 1 | 8 | | | |
| | Раздел 2. Модуль 2 Основы здорового образа жизни и его отражения в профессиональной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Здоровье человека как ценность /Лек/ | 1 | 4 | | | |
| 2.2 | Здоровье человека как ценность /Пр/ | 1 | 8 | | | |
| 2.3 | Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний. Изучение литературы, подготовка докладов, отработка физических упражнений /Ср/ | 1 | 6 | | | |
| | Раздел 3. Модуль 3 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе | | | | | |
| 3.1 | Методические принципы физического воспитания. Физические качества и их характеристика. Развитие физических качеств. /Лек/ | 1 | 4 | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|-----|--|--|--|
| 3.2 | Методические принципы физического воспитания. Физические качества и их характеристика. Развитие физических качеств. /Пр/ | 1 | 8 | | | |
| 3.3 | Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний. Изучение литературы, подготовка докладов, отработка физических упражнений /Ср/ | 1 | 5 | | | |
| | Раздел 4. Модуль 4 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий | | | | | |
| 4.1 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Лек/ | 1 | 4 | | | |
| 4.2 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Пр/ | 1 | 8 | | | |
| 4.3 | Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний. Изучение литературы, подготовка докладов, отработка физических упражнений /Ср/ | 1 | 4,8 | | | |
| | Раздел 5. Зачет | | | | | |
| 5.1 | Зачет /КА/ | 1 | 0,2 | | | |

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Структура и основные понятия физической культуры и спорта.

- Физическое воспитание как педагогический процесс.
- Ценностные ориентации и значение физической культуры и спорта для студентов.
- Сущность физического развития, его закономерности и показатели.
- Содержание понятия "Физическая культура личности" и "Физическое совершенство".

Основные показатели физического совершенства.

- Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.

Возрастные особенности развития.

- Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
- Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности
- Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической работоспособностей, устойчивости к различным условиям внешней среды.
- Место и значение физической культуры в здоровом образе жизни человека.

Двигательная активность и здоровье человека.

- Основы здорового образа жизни человека. Содержательный анализ понятия «здоровье».
- Составляющие здорового образа жизни и их содержательные характеристики.
- Основные понятия, общая характеристика и принципы рационального питания.
- Характеристика основных пищевых веществ, включая витамины, макро- и микроэлементы.
- Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей.

Биологические и социальные факторы, обуславливающие их развитие.

- Средства физического воспитания.
- Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура.

- Основы обучения двигательным действиям.
- Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ) и физкультурных пауз.
- Основы теории и методики развития физических качеств. Возрастные особенности.
- Быстрота и основные формы ее проявления. Скоростные способности: классификация, основные средства и методы развития.
- Сила и силовые способности. Классификация, основные средства и методы развития.
- Гибкость: классификация, основные средства и методы развития.
- Ловкость и координационные способности. Методы и основные методические приемы развития ловкости.
- Выносливость: классификация, основные средства и методы развития.
- Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка.
- Оптимальное дозирование физических нагрузок.
- Контроль и самоконтроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса.
- Формы и содержание самостоятельных занятий с учетом возрастных особенностей организма.
- Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности: планирование, постановка задач, содержание, пульсовой режим, самоконтроль.
- Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Цели и задачи (по своему профилю подготовки).
- Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП (по своему профилю подготовки).
- Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда (по своему профилю подготовки).
- Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений.
- Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний.
- Средства и методы реабилитации после болезни, перенесённой травмы.
- Восстановительные средства и методы после тренировочных нагрузок.
- Восстановительные средства и методы после напряжённой умственной и производственной деятельности.
- Краткая история Олимпийских игр. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах

5.2. Темы письменных работ

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

- Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
- История физической культуры и спорта в России.
- История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
- Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
- Влияние физических упражнений на полноценное физическое развитие организма человека.
- Здоровый образ жизни и его составляющие.
- Лечебная физическая культура: основные понятия, средства и методы.
- Основные методы коррекции телосложения с помощью физических упражнений.
- Особенности тренировочного процесса на тренажерах.
- Профилактика профессиональных заболеваний (по профилю подготовки).
- Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
- Основы методики самоконтроля на занятиях физическими упражнениями.
- Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
- Первая доврачебная помощь при травмах.
- Закаливание как метод профилактики простудных заболеваний.
- Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
- Основные виды спортивных игр.
- Основные виды единоборств.
- Виды бега и их влияние на здоровье человека.
- Методика развития общей и специальной выносливости.
- Плавание как жизненно необходимый навык. Основные способы плавания.
- Влияние плавания на комплексное и гармоничное развитие организма человека.
- Занятия спортом как средство развития профессионально-прикладных физических качеств (по своему профилю подготовки).
- Основные понятия, направления, виды и формы рекреативно-оздоровительной деятельности студента.

- Физическая рекреация: основные понятия, формы, методы и средства.
- Использование основных и вспомогательных средств физического воспитания в рекреативно-оздоровительной деятельности студента.
- Место и значение физической рекреации в сфере физической культуры студентов с ограниченными возможностями здоровья.
- Физическая рекреация для студентов с нарушениями зрения.
- Физическая рекреация для студентов с нарушениями слуха.
- Физическая рекреация для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
- Физическая рекреация для студентов с нарушениями функциональных систем организма (по профилю заболевания)

5.3. Фонд оценочных средств

1. Под физической культурой понимается:
 - а) часть культуры общества и человека+
 - б) процесс развития физических способностей
 - в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств
 - г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств
2. Как двигательная активность влияет на организм?
 - а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности+
 - б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса+
 - в) Понижает выносливость и работоспособность
 - г) Уменьшает количество лет
3. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
 - а) 4 часа
 - б) 2 часа+
 - в) 1 час
 - г) 10 минут
4. Что является древнейшей формой организации физической культуры?
 - а) бега
 - б) единоборство
 - в) соревнования на колесницах
 - г) игры+
5. Что является одним из основных физических качеств?
 - а) внимание
 - б) работоспособность
 - в) сила+
 - г) здоровье
6. Основное средство физического воспитания?
 - а) учебные занятия
 - б) физические упражнения+
 - в) средства обучения
 - г) средства закаливания
7. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?
 - а) сила
 - б) выносливость+
 - в) быстрота
 - г) ловкость
8. Что рекомендуют во время занятий?
 - а) Долго отдыхать после каждого упражнения
 - б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
 - в) Больше активно двигаться+
 - г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу+
9. С чего начинается игра в баскетболе?
 - а) со времени, указанного в расписании игр
 - б) с начала разминки
 - в) с приветствия команд
 - г) спорным броском в центральном круге.+
10. Какова польза от занятий циклическими видами?
 - а) Повышают силовые способности
 - б) Увеличивают количество жировой ткани
 - в) Улучшают потребление организмом кислорода+
 - г) Увеличивают эффективность работы сердца+
11. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке?
 - а) 5+
 - б) 6
 - в) 7
 - г) 4
12. Что из ниже перечисленного является вредными привычками?

- а) Курение+
- б) Прием алкоголя и наркотиков+
- в) Прогулки за городом
- г) Занятия танцами
13. С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?
- а) 9 м
- б) 10 м
- в) 11 м+
- г) 12 м
14. Что такое двигательное умение?
- а) уровень владения знаниями о движениях
- б) уровень владения двигательным действием+
- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движений
- GETINTENT
- ОТМ
15. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?
- а) не менее 30 минут+
- б) более 5 часов
- в) не более 10 минут
- г) не более 30 минут
16. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?
- а) УЕФА
- б) ФИФА+
- в) ФИБА
- г) ФИЛА
17. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?
- а) Овощи, фрукты и мясные продукты+
- б) Каши и молочные продукты+
- в) Копченую колбасу
- г) Сладости
18. Что в легкой атлетике делают с ядром?
- а) метают
- б) бросают
- в) толкают+
- г) запускают
19. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):
- а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине+
- б) Поднимание ног и таза лежа на спине+
- в) Прыжки
- г) Подтягивание в висе на перекладине
- РЕКЛАМА
20. Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?
- а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- б) в 1976 году в Сочи
- в) в 1980 году в Москве+
- г) пока еще не проводились
- II вариант.
1. Что такое кросс?
- а) бег с ускорением
- б) бег по искусственной дорожке стадиона
- в) бег по пересеченной местности+
- г) разбег перед прыжком
2. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса
- а) Поднимание ног и таза лежа на спине
- б) Повороты и наклоны туловища
- в) Отжимания+
- г) Подтягивание в висе на перекладине+
3. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?
- а) 1908 году
- б) 1911 году+
- в) 1912 году
- г) 1916 году
4. Как называется временное снижение работоспособности?
- а) усталость
- б) напряжение
- в) утомление+
- г) передозировка

5. Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?
- а) 1890
 - б) 1894+
 - в) 1892
 - г) 1896
6. Что означает термин «Олимпиада»?
- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми+
 - б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
 - в) синоним Олимпийских игр
 - г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр
7. Перечислите главные физические качества.
- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
 - б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость+
 - в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
 - г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость
8. Каков порядок организации Олимпийских игр? Они состоят из...
- а) соревнований между странами
 - б) соревнований по зимним или летним видам спорта
 - в) зимних и летних Игр Олимпиады
 - г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия+
9. Что является талисманом Олимпийских игр?
- а) изображение Олимпийского флага
 - б) изображение пяти сплетенных колец
 - в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду+
 - г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
10. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?
- а) двигательных, гигиенических и просветительских задач
 - б) закаляющих, психологических и философских задач
 - в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
 - г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач+
11. Что имела физическая культура рабовладельческого общества?
- а) прикладную направленность
 - б) военную и оздоровительную направленность+
 - в) образовательную направленность
 - г) воспитательную направленность
12. В каком году создали Российский Олимпийский Комитет?
- а) 1908 году
 - б) 1911 году+
 - в) 1912 году
 - г) 1916 году
13. В каком виде спорта чемпионом является Александр Попов?
- а) чемпион Олимпийских игр по плаванию+
 - б) чемпион Олимпийских игр по легкой атлетике
 - в) чемпион Олимпийских игр в лыжных гонках
 - г) чемпион Олимпийских игр по велоспорту
14. Современное пятиборье не включает:
- а) стрельба
 - б) фехтование
 - в) гимнастика+
 - г) верховая езда
15. Первый президент Международного олимпийского комитета:
- а) Пьер де Кубертен
 - б) Алексей Бутовский
 - в) Майкл Килланин
 - г) Деметриус Викелас+
16. Первый олимпийский чемпион из российских спортсменов?
- а) Н. Орлов
 - б) А. Петров
 - в) Н. Панин – Коломенкин+
 - г) А. Бутовский
17. По какой причине античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?
- а) игры отличались миролюбивым характером
 - б) в период проведения игр прекращались войны+
 - в) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
 - г) Олимпийские игры имели мировую известность
18. Выберите вид программы, который представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?
- а) метание копья
 - б) борьба

- в) бег на один стадиий+
 г) бег на четыре стадия
 19. Вид спортивной программы Олимпийских игр древности, в котором сочеталась борьба и кулачный бой?
 а) долиходром
 б) панкратион+
 в) пентатлон
 г) диаулом
 20. Организация, руководящая современным олимпийским движением:
 а) Организация объединенных наций
 б) Международный совет физического воспитания и спорта
 в) Международный олимпийский комитет+
 г) Международная олимпийская академия
 21. Компонентами здорового образа жизни являются:
 а) Прием энергетических коктейлей
 б) Походы в ночной клуб
 в) Правильное питание и режим дня+
 г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек+

5.4. Перечень видов оценочных средств

СКО (теоретический вопрос по дисциплине « Физическая культура и спорт» со свободным конструируемым ответом);
 ОВ (выполнение теста с выбором варианта ответа);
 ПКТ (практические контрольные тесты: оценка уровня физической подготовленности).

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|--------------------------------|---|--|
| Л1.1 | Каткова А.М., Храмцова А.И. | Физическая культура и спорт: Учебное пособие | Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018, URL: http://znanium.com/catalog/document?id=339601 |
| Л1.2 | Лопатин Н.А., Шульгин А.И. | Физическая культура и спорт: Учебно-методическая литература | Кемерово: ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный институт культуры", 2019, URL: http://znanium.com/catalog/document?id=361109 |
| Л1.3 | Дорошенко С.А., Дергач Е.А. | Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: Учебно-методическая литература | Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019, URL: http://znanium.com/catalog/document?id=379831 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|---------------------------------|--|---|
| Л2.1 | Ким Т.К., Шагин И.В. | Физическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития : сборник трудов Межвузовской научно-практической конференции, посвященной 25-летию Института физической культуры, спорта и здоровья, 8 ноября 2017 года: Сборник | Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018, URL: http://znanium.com/catalog/document?id=375274 |
| Л2.2 | Худик С.В., Близневская В.С. | Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: Учебное пособие | Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2020, URL: http://znanium.com/catalog/document?id=380243 |

6.1.3. Методические разработки

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|---------------------|--|--|
| Л3.1 | | Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития: Сборник | Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2020, URL: http://znanium.com/catalog/document?id=386402 |

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

| | |
|----|---|
| Э1 | 1. Министерство спорта РФ. - Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/ |
|----|---|

6.3.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

| | |
|---|--|
| 6.3.1.1 | 7-Zip Архиватор 7-Zip Программное обеспечение по лицензии GNU GPL |
| 6.3.1.2 | Яндекс Браузер Браузер Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программ Яндекс Браузер https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ |
| 6.3.1.3 | Mozilla Firefox Браузер Mozilla Firefox Программное обеспечение по лицензии GNU GPL |
| 6.3.1.4 | LibreOffice Офисный пакет LibreOffice Программное обеспечение по лицензии GNU GPL |
| 6.3.1.5 | Etxt Антиплагиат Проверка уникальности от сервиса Антиплагиат eTXT Freeware |
| 6.3.1.6 | Apache HTTP Server Apache HTTP - веб-сервер Программное обеспечение по лицензии GNU GPL |
| 6.3.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем | |
| 6.3.2.1 | Консультант Плюс http://www.consultant.ru |
| 6.3.2.2 | Кодекс – Профессиональные справочные системы https://kodeks.ru |

| 7. МТО (оборудование и технические средства обучения) | | | |
|--|---|----|--|
| Ауд | Наименование | ПО | Оснащение |
| 1 | открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий | | 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 колодки 12 шт., набивные мячи 20 шт., эспандеры 22 шт. и прочий спортивный инвентарь, аптечка |
| 1 | Спортивный комплекс | | Спортивный зал. Баскетбольные кольца на щите, ворота для минифутбола метал, диск Здоровье, зеркало большое (полотно) настенное, коврики полиуретановые, магнитофон Panasonic, мантишки 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 |

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа предусмотрена только на заочной форме обучения.
Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Физическая культура» — закрепить теоретические знания, полученные в ходе лекционных занятий. Глубоко изучить, используя рекомендованную литературу, а также лекции по курсу, основные теоретические аспекты дисциплины.
Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия. Наиболее доступные для студенческой молодежи на современном этапе, средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, спортивные подвижные игры, атлетическая гимнастика, спортивное ориентирование, туристские

походы, занятия на тренажерах.

Формы внеаудиторной самостоятельной работы

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

Наиболее доступные для студенческой молодежи на современном этапе, средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, спортивные подвижные игры, атлетическая гимнастика, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

Самостоятельная работа студента в процессе изучения дисциплины включает:

- освоение рекомендованной преподавателем и методическими указаниями по данной дисциплине основной и дополнительной учебной литературы;
- подготовка исследовательских проектов;
- самостоятельный поиск информации в Интернете;
- написание рефератов;
- выполнение практических заданий;
- участие в работе научного кружка по кафедре и ежегодных студенческих научных конференций;
- подготовку к зачету.