

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Агабемян Раиса Левоновна

Должность: ректор

Дата подписания: 07.02.2024 08:44:31

Уникальный программный ключ:

4237c7ccb9b9e111bbaf1f4fcd9201d015c4dbaa123f747473070b990cbe

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

20.11.2023

Б1.О.ДЭ.01.01

Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций**
Учебный план 45.03.04 Интеллектуальные системы в гуманитарной сфере
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 332 Виды контроля в семестрах:
в том числе: зачеты 2, 4, 6
аудиторные занятия 328
самостоятельная работа 3,4
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР) 0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	16 5/6		16 1/6		16 5/6		16 1/6		16 5/6		16 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	64	64	64	64	64	64	36	36	64	64	36	36	328	328
Контактная работа на аттестации			0,2	0,2			0,2	0,2			0,2	0,2	0,6	0,6
Итого ауд.	64	64	64	64	64	64	36	36	64	64	36	36	328	328
Контактная работа	64	64	64,2	64,2	64	64	36,2	36,2	64	64	36,2	36,2	328,6	328,6
Сам. работа			1,8	1,8			0,8	0,8			0,8	0,8	3,4	3,4
Итого	64	64	66	66	64	64	37	37	64	64	37	37	332	332

Программу составил(и):

Тиньгаев Е.Г.

Рецензент(ы):

к. пед.н., доцент ВАК, старший преподаватель кафедры Лингвистики ФГБОУ ВО "КГМУ", Репина М.В.; заместитель директора СОШ №89 г. Краснодар, Егорова О.Б.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 45.03.04 Интеллектуальные системы в гуманитарной сфере (приказ Минобрнауки России от 24.04.2018 г. № 324)

составлена на основании учебного плана:

45.03.04 Интеллектуальные системы в гуманитарной сфере
утвержденного учёным советом вуза от 20.11.2023 протокол № 3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций

Протокол от 30.10.2023 г. № 3

Зав. кафедрой Прилепский Вадим Владимирович

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС, протокол № 3 от 20.11.2023.

Председатель НМС проф. Павелко Н.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка студентов является формирование компетенций обучающегося в области физической культуры личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
1.2	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.
<p>Задачи:</p> <p>1. Сформировать знания, умения, навыки для целенаправленного использования методов и средств физической культуры при обеспечении полноценной социальной, профессиональной деятельности.</p> <p>2. Создание организационно-педагогических условий для формирования компетенций сохранения и укрепления своего собственного здоровья.</p> <p>3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.</p> <p>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.</p> <p>5. Организация системы физического воспитания для приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.</p> <p>6. Создание организационно- педагогической основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</p>	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.ДЭ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	"Физическая культура" школьного курса	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Физическая культура и спорт	

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

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры

Знать	
Уровень 1	методические принципы физического воспитания; методы физического воспитания
Уровень 2	основы обучения движениям; основы совершенствования физических качеств
Уровень 3	особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания

УК-7.2: Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений

Уметь	
Уровень 1	подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий
Уровень 2	оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок
Уровень 3	использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности

УК-7.3: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

Владеть	
Уровень 1	средствами освоения основных двигательных действий
Уровень 2	средствами совершенствования основных физических качеств
Уровень 3	методикой формирования психических качеств в процессе физического воспитания

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. Гимнастика					

1.1	Гимнастика /Пр/	1	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
1.2	Гимнастика /Пр/	2	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
1.3	Гимнастика /Пр/	3	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
1.4	Гимнастика /Пр/	4	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
1.5	Гимнастика /Пр/	5	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
1.6	Гимнастика /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
Раздел 2. Легкая атлетика					
2.1	Легкая атлетика /Пр/	1	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
2.2	Легкая атлетика /Пр/	2	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
2.3	Легкая атлетика /Пр/	3	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
2.4	Легкая атлетика /Пр/	4	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
2.5	Легкая атлетика /Пр/	5	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
2.6	Легкая атлетика /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
Раздел 3. Спортивные игры					
3.1	Спортивные игры /Пр/	1	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
3.2	Спортивные игры /Пр/	2	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
3.3	Спортивные игры /Пр/	3	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
3.4	Спортивные игры /Пр/	4	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
3.5	Спортивные игры /Пр/	5	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
3.6	Спортивные игры /Пр/	6	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
3.7	Спортивные игры /Ср/	2	1,8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
3.8	Спортивные игры /Ср/	4	0,8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
3.9	Спортивные игры /Ср/	6	0,8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП)					
4.1	Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/	1	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
4.2	Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/	2	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
4.3	Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/	3	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
4.4	Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/	5	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1

4.5	Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
Раздел 5. Сдача контрольных нормативов					
5.1	Сдача контрольных нормативов /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
5.2	Сдача контрольных нормативов /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
5.3	Сдача контрольных нормативов /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
5.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
5.5	Сдача контрольных нормативов /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
5.6	Сдача контрольных нормативов /Пр/	6	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
Раздел 6. Специализация					
6.1	Специализация /Пр/	4	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
Раздел 7. Промежуточная аттестация					
7.1	Аттестация /КА/	2	0,2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
7.2	Аттестация /КА/	4	0,2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1
7.3	Аттестация /КА/	6	0,2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Прыжок в длину с места
 Подтягивание на перекладине (муж.)
 Поднимание туловища из положения, лежа, ноги фиксированы (жен.)
 Наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры)
 В висе поднимание ног до касания перекладины (муж.)
 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен.)
 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.)
 Приседание на одной ноге из положения, стоя на скамейке, опора о гладкую стену – количество раз на каждой ноге (жен.)
 12- минутный бег
 Челночный бег (6х9м)
 Прыжки через скакалку
 Штрафные броски (баскетбол)
 Обводка зоны 3-х сек
 Ускорение 20м с высокого старта
 Верхняя передача над собой
 Верхняя передача в дужку (баскетбольное кольцо)
 Нижняя передача в стенку
 Нападающий удар с передачи партнера через сетку на точность (по зонам)
 Подача из-за лицевой линии и на точность
 Рывок штанги
 Толчок штанги
 Рывок гири
 Толчок 2 гирь от груди (16кг)
 Толчок 2 гирь по длинному циклу (16кг)
 Силовое двоеборье (жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах)
 Составление композиции на степ - платформах
 Составление комплекса упражнений утренней гимнастики
 Проведение комплекса упражнений
 Производственная гимнастика (комплекс упражнений)

5.2. Темы письменных работ

не предусмотрены

5.3. Фонд оценочных средств

1. Укажите, что являются средствами технической подготовки:
- игровые и соревновательные упражнения
 - тренировочные снаряды и оборудование
 - обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные упражнения, направленные на формирование двигательных действий
 - физические упражнения
2. На сколько этапов делится процесс многолетней подготовки спортсменов?
- на 4 этапа
 - на 3 этапа
 - на 2 этапа
 - на 6 этапов
3. Основное средство физического воспитания?
- средства закаливания
 - физические упражнения
 - средства обучения
 - учебные занятия
4. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:
- структуру отдельного тренировочного занятия
 - микроструктуру, мезоструктуру, макроструктуру
 - структуру многолетних тренировочных циклов
 - структуру этапов тренировки
5. Спортивная подготовка – это:
- планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие физических способностей
 - повторное выполнение спортивного упражнения
 - педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей в избранном виде спорта
 - собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфическое отношение нормы и достижения в сфере этой деятельности
 - упорядочная, организация деятельности по обеспечению совершенствования спортсмена в сфере спорта
6. В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют несколько зон. Укажите сколько этих зон?
- пять зон
 - десять зон
 - шесть зон
 - семь зон
7. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?
- оба ответа верны
 - преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта
 - совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта
8. Средствами спортивной тренировки в избранном виде спорта являются:
- соревновательные упражнения
 - обще подготовительные упражнения
 - специально подготовительные упражнения
 - избранные соревновательные упражнения
 - избранные соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные упражнения
9. Быстрее других физических качеств с возрастом теряется.....
- быстрота
 - ловкость
 - сила
 - гибкость
10. Укажите, какие задачи решает общая техническая подготовка:
- повышения технического уровня подготовленности в избранном виде спорта
 - расширения фонда двигательных умений и навыков, а также в воспитании двигательно-координационных способностей, которые способствуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта
 - степень освоения техники вида спорта
 - уровень освоения фонда двигательных умений и навыков, которые способствуют выполнению эффективных приемов в условиях соревновательной деятельности
11. Специфическими средствами и методами тактической подготовки в избранном виде спорта являются:
- групповые упражнения
 - индивидуальные упражнения
 - избранные упражнения
 - тактические упражнения или специально подготовительные и соревновательные упражнения
12. Практические методы спортивной тренировки – это:
- методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств
 - методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный
 - специфические и общепедагогические

методы общей и специальной физической подготовки

13. Интервальные методы тренировки – это:

игровые и соревновательные методы
равномерные и переменные методы
повторные и комбинированные методы
комбинированные методы

повторные методы

14. Физические упражнения – это:

мобилизующие, корригирующие средства
упражнения, оказывающие воздействие на организм и личность человека
специфические упражнения избранного вида спорта
исследование процессов овладения детьми родным языком
упражнения повышенной интенсивности

15. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

специальной физической подготовкой
спортивной тренировкой
профессионально-прикладной физической подготовкой
физическим совершенством

16. Результатом физической подготовки являются:

физическое развитие индивидуума
физическая культура
физическое совершенство
физическая подготовленность
физическое воспитание

17. Занятия в каких группах имеют целью укрепить защитные свойства организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов и условий производства, повысить уровень общей подготовленности, противодействовать появлению преждевременных признаков старения?

в группах общей физической подготовки

в группах здоровья

в спортивных секциях

18. Упражнения, которые по координационной структуре, характеру выполнения соответствовали избранной спортивной дисциплине, называются:

подводящие
гимнастические
имитационные
обще развивающие
специально подготовительные

19. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, используются для воспитания:

специальной гибкости
специальной координации
специальной выносливости
специальной быстроты

20. Что относится к показателям физической подготовленности?

артериальное давление, пульс
сила, быстрота, выносливость
частота сердечных сокращений, частота дыхания
рост, вес, окружность грудной клетки

5.4. Перечень видов оценочных средств

Задания со свободно конструируемым ответом (СКО) предполагает составление развернутого ответа на теоретический вопрос. Задание с выбором одного варианта ответа (ОВ, в задании данного типа предлагается несколько вариантов ответа, среди которых один верный. Задания со свободно конструируемым ответом (СКО) предполагает составление развернутого ответа, включающего полное решение задачи с пояснениями.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.2	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
Л1.3	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

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	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
Л2.2	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

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. Интернет университет информационных технологий ИНТУИТ. - Режим доступа: https://www.intuit.ru/studies/courses		
Э2	2. Естественно-научный образовательный портал. - Режим доступа: http://www.en.edu.ru/		
Э3	3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. - Режим доступа: http://fcior.edu.ru/		
Э4	4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: http://window.edu.ru		
Э5	5. Электронная библиотечная система Znanium. - Режим доступа: http://new.znanium.com/		
Э6	6. Электронная библиотечная система Ibooks. - Режим доступа: http://www.ibooks.ru		
Э7	7. Электронная библиотечная система BOOK.ru. - Режим доступа: http://www.book.ru		
Э8	8. Электронные ресурсы Академии ИМСИТ. - Режим доступа: http://eios.imsit.ru/		
Э9	9. Web-ресурс «Официальный сайт Академии ИМСИТ». - Режим доступа: http://imsit.ru		

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

6.3.1.1	Windows 10 Pro RUS Операционная система – Windows 10 Pro RUS Подписка Microsoft Imagine Premium – Order №143659 от 12.07.2021		
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	Notepad++. Текстовый редактор Notepad++. Программное обеспечение по лицензии GNU GPL		

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Ауд	Наименование	ПО	Оснащение
1	Спортивный комплекс: Спортивный зал		Баскетбольные кольца на щите – 2 шт., ворота для мини футбола метал – 2 шт., зеркало большое (полотно) настенное – 1 шт., коврики полиуретановые – 20 шт., магнитофон Panasonic – 1 шт., манишки игровые – 10 шт., обручи металлические – 4 шт., ракетки б/т – 3 шт., сетки баскетбольные – 2 шт., сетка волейбольная – 1 шт., скамейки гимнастические – 1 шт., стенки гимнастические – 1 шт., турник – 1 шт., форма баскетбольная – 10 шт., форма

			футбольная – 12 шт., шахматы – 4 шт., шашки – 5 шт., мячи футбольные - 2 шт., мячи баскетбольные – 6 шт., мячи волейбольные – 8 шт., набор для настольного тенниса – 2 шт., спортивные тренажеры и прочий спортивный инвентарь, аптечка первой медицинской помощи – 1 шт., огнетушитель – 1 шт
230	Кабинет гуманитарных и социально-экономических дисциплин	7-Zip Яндекс Браузер Mozilla Firefox LibreOffice	Парта ученическая со скамьей (2-местная) – 14 шт., рабочее место преподавателя– 1 шт., доска учебная - 1 шт., персональный компьютер - 1 шт., многофункциональное устройство – 1 шт., мультимедийный проектор – 1 шт., учебно-методическая литература, учебно-наглядные методические пособия, соответствующее программное обеспечение
Читальный зал	Информационно-библиотечный центр (помещение для самостоятельной работы обучающихся)	7-Zip Яндекс Браузер Mozilla Firefox LibreOffice LibreCAD Inkscape Notepad++. Kaspersky Endpoint Security MS Access 2016 MS Project Pro 2016 MS Visio Pro 2016 Visual Studio Code Blender Gimp Maxima IntelliJ IDEA PyCharm Community Edition Adobe Reader DC MS Office Standart 2007 Windows 10 Pro	Стол - 20 шт., стул - 20 шт., рабочее место сотрудника - 2 шт., персональный компьютер с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду академии – 17 шт., многофункциональное устройство – 2 шт.

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

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.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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, положительное 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.