

УТВЕРЖДАЮ  
 Проректор по учебной работе, доцент  
 \_\_\_\_\_ Н.И. Севрюгина  
 25.12.2023

**Б1.О.04.02**  
**МОДУЛЬ, ФОРМИРУЮЩИЙ КОМПЕТЕНЦИИ**  
**БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**  
**Физическая культура и спорт**  
 рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций</b>		
Учебный план	54.03.01 Дизайн		
Квалификация	<b>бакалавр</b>		
Форма обучения	<b>очно-заочная</b>		
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 1	
аудиторные занятия	32		
самостоятельная работа	39,8		
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	15 5/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Контактная работа на аттестации	0,2	0,2	0,2	0,2
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32,2	32,2	32,2	32,2
Сам. работа	39,8	39,8	39,8	39,8
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*Преод., Тиньгаев Е.Г.; Преод., 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 54.03.01 Дизайн (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1015)

составлена на основании учебного плана:

54.03.01 Дизайн

утвержденного учёным советом вуза от 25.12.2023 протокол № 4.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций**

Протокол от 19.12.2023 г. № 5

Зав. кафедрой Прилепский Вадим Владимирович

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС, протокол № 4 от 25.12.2023.

Председатель НМС проф. Павелко Н.Н.

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
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.	

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.04
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	общая физическая подготовка
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка
2.2.2	Учебная практика: учебно-ознакомительная практика

<b>3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ, ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ и планируемые результаты обучения</b>	
---	--

<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Практ. подг.
	<b>Раздел 1. Модуль 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>					
1.1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
1.2	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. /Пр/	1	6		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		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
	<b>Раздел 2. Модуль 2 Основы здорового образа жизни и его отражения в профессиональной деятельности</b>					
2.1	Здоровье человека как ценность /Лек/	1	5		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
2.2	Здоровье человека как ценность /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
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	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
	<b>Раздел 3. Модуль 3 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе</b>					

3.1	Методические принципы физического воспитания. Физические качества и их характеристика. Развитие физических качеств. /Лек/	1	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1
3.2	Методические принципы физического воспитания. Физические качества и их характеристика. Развитие физических качеств. /Пр/	1	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1
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	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1
	<b>Раздел 4. Модуль 4 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий</b>				
4.1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Лек/	1	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1
4.2	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1
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	13,8		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1
	<b>Раздел 5. Зачет</b>				
5.1	Зачет /КА/	1	0,2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1

## 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, перенесенной травмы.
- Восстановительные средства и методы после тренировочных нагрузок.
- Восстановительные средства и методы после напряженной 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 закалывания
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) закалывающих, 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 стадион+  
 г) бег на четыре стада  
 19. Вид спортивной программы Олимпийских игр древности, в котором сочеталась борьба и кулачный бой?  
 а) долихотром  
 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: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=339601">http://znanium.com/catalog/document?id=339601</a>
Л1.2	Лопатин Н.А., Шульгин А.И.	Физическая культура и спорт: Учебно-методическая литература	Кемерово: ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный институт культуры", 2019, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=361109">http://znanium.com/catalog/document?id=361109</a>
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: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=379831">http://znanium.com/catalog/document?id=379831</a>

##### 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: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=375274">http://znanium.com/catalog/document?id=375274</a>
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: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=380243">http://znanium.com/catalog/document?id=380243</a>

##### 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: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=386402">http://znanium.com/catalog/document?id=386402</a>

<b>6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы</b>	
Э1	1. Министерство спорта РФ. - Режим доступа: <a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>
<b>6.3.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства</b>	
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 <a href="https://yandex.ru/legal/browser_agreement/">https://yandex.ru/legal/browser_agreement/</a>
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 Antiplagiat Проверка уникальности от сервиса Антиплагиат eTXT Freeware
6.3.1.6	Apache HTTP Server Apache HTTP - веб-сервер Программное обеспечение по лицензии GNU GPL
<b>6.3.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>	
6.3.2.1	Кодекс – Профессиональные справочные системы <a href="https://kodeks.ru">https://kodeks.ru</a>
6.3.2.2	Консультант Плюс <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>

<b>7. МТО (оборудование и технические средства обучения)</b>			
Ауд	Наименование	ПО	Оснащение
1	Спортивный комплекс		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
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 полочки 6 шт., стартовые колодки 12 шт., набивные мячи 20 шт., эспандеры 22 шт. и прочий спортивный инвентарь, аптечка
114	Помещение для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, курсовых работ (курсовых проектов), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы.	LibreOffice Inkscape MS Visual Studio Community Edition Blender Gimp IntelliJ IDEA PyCharm Community Edition Eclips Adobe Reader DC MAC OS Big Sure JetBrains PyCharm Community JetBrains DataGrip	20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, 15 моноблоков Apple iMac 21,1/Apple M1/RAM 8Гб/Apple SSD AP0256Q/GPU Apple M1/Ethernet 1000BaseT/AirPort Extreme 5 моноблоков Apple iMac 21,1/Apple M1/RAM 16Гб/Apple SSD AP0512Q/GPU Apple M1/Ethernet 1000BaseT/AirPort Extreme 1 сетевой неуправляемый коммутатор DES-1024G 1 Интерактивная панель EliteBoard LR-75UT40i7 1 Ноутбук 15.6 HP 15-ra105ur 1 МФУ Brother DCP-1612WR 1 HP Color LaserJet CP5225
123а	Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного	7-Zip Яндекс Браузер LibreOffice Notepad++. Oracle VM VirtualBox Adobe Reader DC	Системный блок AMD FX-8120 1шт Системный блок Intel Core 2 CPU 4400 1шт. Монитор "LG L1718S" 1 шт. Монитор "BENQ CL2240" 1шт. Монитор "SAMSUNG 740m" 1шт. Набор инструментов 1 шт.

	оборудования	ZEAL Klite Mega Codec Pack Windows 7 Pro CDBurnerXP Java 8 PDF24 Creator CCleaner Консоль Kaspersky Security Center Kaspersky Endpoint Security 11 ПАРУС-Бюджет 8.5.6.1 Microsoft Office 2007 Professional Plus 10-Strike File search pro 10-Страйк Сканирование Сети 10-Страйк Инвентаризация Компьютеров	Паяльная станция Lukey 902 1 шт Принтер SAMSUNG ML-1665 1 шт. Принтер SAMSUNG ML-1615 1 шт. Коммутатор D-Link DES-1005D 1 шт. Роутер Keenetic Lite (KN-3110)1 шт. Паяльник 40 Вт дер/ручка 1 шт. Лампа настольная 1 шт. Стол 1-тумбовый 1 шт. Стол 2 тумбовый 1 шт. Стол офисный компьютерный 1 шт. Столик компьютерный 1 шт. Стол 1-тубовый с верхней приставкой 1шт. Стулья тканевые на металлокаркасе 2шт Стул деревянный 1шт Пылесос "SUPRA 1800W" 1 шт. Шуруповерт "Hitachi ds12dvf3" 1 шт. Веб-камера Logitech HD WebCam C525 1280*720 MicUSB - 4 шт Перфоратор Град-М 1 шт. Микрофон Yanmai R933 – 2 шт Ноутбук Asus X541U – 1 шт Проектор Cactus CS-PRO.02B.WXGA-W – 1 шт. Проектор Acer QNX1310 – 2 шт
201	Помещение для проведения занятий лекционного типа	7-Zip Яндекс Браузер LibreOffice	32 посадочных места, преподавательское место, доска, мультимедийный проектор (переносной), переносной ноутбук
301	Помещение для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, курсовых работ (курсовых проектов), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	7-Zip Яндекс Браузер LibreOffice	81 посадочное место, преподавательское место, доска, мультимедийный проектор (infocus), экран, переносной ноутбук
Читальный зал	Читальный зал. Информационно-библиотечный центр. Помещение для самостоятельной работы	7-Zip Яндекс Браузер Mozilla Firefox LibreOffice LibreCAD Inkscape Notepad++. 1С:Предприятие 8. Комплект Kaspersky Endpoint Security Maxima StarUML V1 Windows XP Professional Windows XP Professional MS Visual Studio Pro 2010 MS Visio Pro 2010 MS Project Pro 2010 MS Access 2010 MS Office Standart 2007	16 посадочных мест, рабочее место библиотекаря 6 компьютеров P5GC-MX1333/INTEL Core2Duo E2160/DDR2-667-1Гб/ST380815AS/Intel GMA-82945/Atheros L2 Fast Ethernet 10/100 4 компьютера GA945GCMX-S2/INTEL Core2Duo E2160/DDR2-667-1Гб/ST3160815AS/Intel GMA-82945/Realtek RTL8169 6 компьютеров P5GD2-X/Intel Pentium 4-3.00GHz/DDR2-667-1Гб/ WD800JD/Radeon X300/Marvell 88E805 1 компьютер P5KPL-SE/INTEL Core2Duo E6400/DDR2-667-2Гб/ST380811AS/GF-6600/ Realtek PCIe GBE 9200SE/Marvell 88E8001 6 мониторов LG Flatron 1730s 4 монитора NEC AccuSync LCD73v 6 мониторов Samsung SyncMaster 740n 1 монитор Samsung SyncMaster 920n 1 принтер HP LaserJet PRO m402n 1 сканер HP ScanJet G2410

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

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентного 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.