





Программу составил(и):

Ст.преподаватель, Купчин А.А. \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

Руководитель Центра психологического консультирования Дорфеева Юлия Александровна

Рабочая программа дисциплины

**Общая физическая подготовка**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика (приказ Минобрнауки России от 29.07.2020 г. № 838)

составлена на основании учебного плана:


38.03.05 Бизнес-информатика, наименование ОПОП (направленность (профиль) программы): Управленческие информационные системы

утвержденного учёным советом вуза от 27.03.2024 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Кафедра психологии и гуманитарных дисциплин**

Протокол от 22.03.2024 г. № 8

Зав. кафедрой Попов Михаил Васильевич 

Согласовано с представителями работодателей на заседании МК, протокол № 3 от 25 марта 2024 г.

Председатель МК  И.П. Мистюкова

25 марта 2024 г.

| <b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |   |
|---|---|
| 1.1   | Воспитательная цель - создать условия для воспитания положительного интереса к изучаемой дисциплине «Общая физическая подготовка».  |
| 1.2   | Целями освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» является формирование физической культуры обучающегося, как системного и интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего профессионала, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье. |
| 1.3   | Задачи:   |
| 1.4   | - воспитание у студентов поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни;   |
| 1.5   | - приобретение опыта использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.   |

| <b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> |   |
|---|---|
| Цикл (раздел) ОП:   | Б1.О.ДВ.02  |
| <b>2.1</b>  | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>  |
| 2.1.1   | Физическая культура и спорт   |
| <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   |
| 2.2.2   | Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы  |

| <b>3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ</b>  |  |
|---|--|
| <b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>   |  |
| <b>УК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</b>   |  |
| Неполные знания научно – практических основ физической культуры и спорта для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний   |  |
| Сформированные знания научно – практических основ физической культуры и спорта для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний имеют незначительные пробелы  |  |
| Полностью сформированные знания научно – практических основ физической культуры и спорта для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний   |  |
| Умения целенаправленно использовать знания в области оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний сформированы частично  |  |
| Умения целенаправленно использовать знания в области оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний сформированы, но имеют несущественные недостатки   |  |
| Умения целенаправленно использовать знания в области оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний сформированы полностью   |  |
| Навыки организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности сформированы частично  |  |
| Навыки организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности сформированы, но имеют несущественные недостатки   |  |
| Навыки организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности сформированы полностью   |  |
| <b>УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора</b>   |  |
| Неполные знания научно-практических основ оздоровительных систем физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний  |  |
| Сформированные знания научно-практических основ оздоровительных систем физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний имеют незначительные пробелы   |  |
| Полностью сформированные знания научно-практических основ оздоровительных систем физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний  |  |
| Умения целенаправленно использовать доступные виды спорта, рекреационные формы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, профилактики профессиональных заболеваний сформированы частично                            |  |
| Умения целенаправленно использовать доступные виды спорта, рекреационные формы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, профилактики профессиональных заболеваний сформированы, но имеют несущественные недостатки |  |
| Умения целенаправленно использовать доступные виды спорта, рекреационные формы физического воспитания для   |  |

|   |
|---|
| поддержания должного уровня физической подготовленности, профилактики профессиональных заболеваний сформированы полностью   |
| Навыки организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; основными методами и приемами двигательно-коррекционной и оздоровительной направленности, умения их самостоятельно использовать в режиме труда и отдыха для профилактики профессиональных заболеваний сформированы частично   |
| Навыки организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; основными методами и приемами двигательно-коррекционной и оздоровительной направленности, умения их самостоятельно использовать в режиме труда и отдыха для профилактики профессиональных заболеваний сформированы, но имеют несущественные недостатки  |
| Навыки организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; основными методами и приемами двигательно-коррекционной и оздоровительной направленности, умения их самостоятельно использовать в режиме труда и отдыха для профилактики профессиональных заболеваний сформированы полностью  |
| <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научно – практические основы физической культуры и спорта для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний;</li> <li>- научно-практические основы оздоровительных систем физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- целенаправленно использовать знания в области оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;</li> <li>- целенаправленно использовать доступные виды спорта, рекреационные формы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, профилактики профессиональных заболеваний.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;</li> <li>- навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; основными методами и приемами двигательно-коррекционной и оздоровительной направленности, умеет их самостоятельно использовать в режиме труда и отдыха для профилактики профессиональных заболеваний.</li> </ul> |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/   | Семестр / Курс | Часов | Компетенции   | Литература и эл. ресурсы                          | Инте ракт. | Примечание   |
|-------------|---|----------------|-------|---------------|---|------------|--------------|
|             | <b>Раздел 1. Основные положения организации физической культуры в высшем учебном заведении. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями в беге и беговыми упражнениями</b> |                |       |               |   |            |              |
| 1.1         | Тема 1.1 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно–двигательного аппарата /Пр/  | 1              | 4     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 2          | Приложение 2 |
| 1.2         | Тема 1.1 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно–двигательного аппарата /Ср/  | 1              | 4     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |            | Приложение 2 |
| 1.3         | Тема 1.2 Ознакомление с основными положениями организации физической культуры в высшем учебном заведении /Пр/   | 1              | 4     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |            | Приложение 2 |
| 1.4         | Тема 1.2 Ознакомление с основными положениями организации физической культуры в высшем учебном заведении /Ср/   | 1              | 6     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |            | Приложение 2 |
| 1.5         | Тема 1.3 Обучение технике бега /Пр/   | 1              | 4     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |            | Приложение 2 |

|      |   |   |     |               |   |  |              |
|------|---|---|-----|---------------|---|--|--------------|
| 1.6  | Тема 1.3 Обучение технике бега /Ср/   | 1 | 4   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 1.7  | Тема 1.4 Правила применения общеразвивающих гимнастических упражнений в движении /Пр/   | 1 | 4   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 1.8  | Тема 1.4 Правила применения общеразвивающих гимнастических упражнений в движении /Ср/   | 1 | 6   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 1.9  | Тема 1.5 Ознакомление с общеразвивающими упражнениями в беге и беговыми упражнениями /Пр/   | 1 | 4   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 1.10 | Тема 1.5 Ознакомление с общеразвивающими упражнениями в беге и беговыми упражнениями /Ср/   | 1 | 4   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 1.11 | Тема 1.6 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование /Пр/   | 1 | 4   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 1.12 | Тема 1.6 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование /Ср/   | 1 | 6   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 1.13 | Тема 1.7 Бег, эстафетный бег. /Пр/  | 1 | 4   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 1.14 | Тема 1.7 Бег, эстафетный бег. /Ср/  | 1 | 4   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 1.15 | Тема 1.8 Контрольные нормативы - "Подтягивания" в висе на перекладине (раз), юн."Подтягивания" в висе лежа на перекладине (раз), дев. /Пр/  | 1 | 4   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 1.16 | Тема 1.8 Контрольные нормативы - "Подтягивания" в висе на перекладине (раз), юн."Подтягивания" в висе лежа на перекладине (раз), дев. /Ср/  | 1 | 6   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 1.17 | Тема 1.9 Контрольные нормативы - Поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн.Поднимание туловища за 30 сек. (раз), дев. "Подтягивания" в висе на перекладине (раз), юн."Подтягивания" в висе лежа на перекладине (раз), дев /Пр/ | 1 | 4   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 1.18 | Тема 1.9 Контрольные нормативы - Поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн.Поднимание туловища за 30 сек. (раз), дев. "Подтягивания" в висе на перекладине (раз), юн."Подтягивания" в висе лежа на перекладине (раз), дев /Ср/ | 1 | 5,8 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 1.19 | Контактная работа при проведении промежуточной аттестации /КаттЗ/   | 1 | 0,2 |               | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  |              |

|      |   |   |   |               |   |   |              |
|------|---|---|---|---------------|---|---|--------------|
| 1.20 | /Зачёт/   | 1 | 0 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   |              |
|      | <b>Раздел 2. Развитие основных физических качеств.<br/>Легкая атлетика</b>  |   |   |               |   |   |              |
| 2.1  | Тема 2.1 Основные положения организации учебного процесса по физической культуре во втором семестре, ознакомление с зачетными требованиями. /Пр/                    | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 2.2  | Тема 2.1 Основные положения организации учебного процесса по физической культуре во втором семестре, ознакомление с зачетными требованиями. /Ср/                    | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 2.3  | Тема 2.2 Разбор и анализ ситуаций по развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. /Пр/                                   | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 2 | Приложение 2 |
| 2.4  | Тема 2.2 Разбор и анализ ситуаций по развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. /Ср/                                   | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 2.5  | Тема 2.3 Физическая рекреация с использованием подвижных и спортивных игр по выбору студентов (пляжный волейбол, эстафеты). /Пр/                                    | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 2.6  | Тема 2.3 Физическая рекреация с использованием подвижных и спортивных игр по выбору студентов (пляжный волейбол, эстафеты). /Ср/                                    | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 2.7  | Тема 2.4 Развитие силовой выносливости /Пр/   | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 2.8  | Тема 2.4 Развитие силовой выносливости /Ср/   | 2 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 2.9  | Тема 2.5 Развитие ловкости, используя упражнения со скакалками, мячами в соревновательном методе (эстафеты). /Пр/   | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 2.10 | Тема 2.5 Развитие ловкости, используя упражнения со скакалками, мячами в соревновательном методе (эстафеты). /Ср/   | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 2.11 | Тема 2.6 Ознакомление с видами передвижений в спортивных играх (приставной шаг, бег спиной вперед, скрестный шаг, бег с поворотами, двойной шаг, наскок и пр.) /Пр/ | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 2.12 | Тема 2.6 Ознакомление с видами передвижений в спортивных играх (приставной шаг, бег спиной вперед, скрестный шаг, бег с поворотами, двойной шаг, наскок и пр.) /Ср/ | 2 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 2.13 | Тема 2.7 Развитие ловкости и координации движений, используя упражнения с мячами индивидуально и в парах. /Пр/  | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |

|      |  |   |     |               |   |   |              |
|------|--|---|-----|---------------|---|---|--------------|
| 2.14 | Тема 2.7 Развитие ловкости и координации движений, используя упражнения с мячами индивидуально и в парах. /Ср/   | 2 | 4   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 2.15 | Тема 2.8 Развитие гибкости, гимнастические упражнения в парах /Пр/   | 2 | 4   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 2.16 | Тема 2.8 Развитие гибкости, гимнастические упражнения в парах /Ср/   | 2 | 6   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 2.17 | Тема 2.9 Воспитание морально–психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом /Пр/  | 2 | 4   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 2.18 | Тема 2.9 Воспитание морально–психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом /Ср/  | 2 | 6   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 2.19 | Тема 2.10 Развитие быстроты игровых передвижений (приставной шаг, бег спиной вперед, бег с поворотами, много скоки и др.). /Пр/                              | 2 | 4   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 2.20 | Тема 2.10 Развитие быстроты игровых передвижений (приставной шаг, бег спиной вперед, бег с поворотами, много скоки и др.). /Ср/                              | 2 | 5,8 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 2.21 | Контактная работа при проведении промежуточной аттестации /Катг3/  | 2 | 0,2 |               | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   |              |
| 2.22 | /Зачёт/  | 2 | 0   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   |              |
|      | <b>Раздел 3. Общеразвивающие упражнения.<br/>Легкая атлетика II</b>  |   |     |               |   |   |              |
| 3.1  | Тема 3.1 Развитие ловкости, используя акробатические упражнения (перекаты через плечо кувырки вперед и назад, ч/б с элементами акробатики на поворотах) /Пр/ | 3 | 4   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 3.2  | Тема 3.1 Развитие ловкости, используя акробатические упражнения (перекаты через плечо кувырки вперед и назад, ч/б с элементами акробатики на поворотах) /Ср/ | 3 | 6   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 3.3  | Тема 3.2 Развитие гибкости. Гимнастические упражнения в парах на гимнастических дорожках /Пр/  | 3 | 4   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 2 | Приложение 2 |
| 3.4  | Тема 3.2 Развитие гибкости. Гимнастические упражнения в парах на гимнастических дорожках /Ср/  | 3 | 6   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 3.5  | Тема 3.3 Общеразвивающие упражнения непрерывным равномерным методом тренировки /Пр/  | 3 | 4   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 3.6  | Тема 3.3 Общеразвивающие упражнения непрерывным равномерным методом тренировки /Ср/  | 3 | 6   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |

|      |  |   |     |               |   |   |              |
|------|--|---|-----|---------------|---|---|--------------|
| 3.7  | Тема 3.4 Развитие прыгучести методом интервальной тренировки /Пр/                              | 3 | 4   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 3.8  | Тема 3.4 Развитие прыгучести методом интервальной тренировки /Ср/                              | 3 | 6   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 3.9  | Тема 3.5 Развитие силы мышц спины и пресса, повторный метод тренировки /Пр/                    | 3 | 6   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 3.10 | Тема 3.5 Развитие силы мышц спины и пресса, повторный метод тренировки /Ср/                    | 3 | 4   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 3.11 | Тема 3.6 Проведение комплекса упражнений для разминки: задание "ОРУ в ходьбе" /Пр/             | 3 | 4   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 3.12 | Тема 3.6 Проведение комплекса упражнений для разминки: задание "ОРУ в ходьбе" /Ср/             | 3 | 6   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 3.13 | Тема 3.7 Развитие быстроты игровых передвижений, используя повторный метод тренировки /Пр/     | 3 | 2   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 3.14 | Тема 3.7 Развитие быстроты игровых передвижений, используя повторный метод тренировки /Ср/     | 3 | 4   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 3.15 | Тема 3.8 Физическая рекреация умеренной интенсивности (гантельная гимнастика, стрейчинг). /Пр/ | 3 | 2   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 3.16 | Тема 3.8 Физическая рекреация умеренной интенсивности (гантельная гимнастика, стрейчинг). /Ср/ | 3 | 6   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 3.17 | Тема 3.9 Выполнение контрольных нормативов: челночный бег, брюшной пресс за 30 сек. /Пр/       | 3 | 2   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 3.18 | Тема 3.9 Выполнение контрольных нормативов: челночный бег, брюшной пресс за 30 сек. /Ср/       | 3 | 5,8 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 3.19 | Контактная работа при проведении промежуточной аттестации /КаттЗ/                              | 3 | 0,2 |               | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   |              |
| 3.20 | /Зачёт/  | 3 | 0   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   |              |
|      | <b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка.</b><br><b>Легкая атлетика III</b>              |   |     |               |   |   |              |
| 4.1  | Тема 4.1 Развитие общей выносливости, используя непрерывный равномерный метод тренировки /Пр/  | 4 | 2   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 2 | Приложение 2 |



|      |  |   |   |               |   |  |              |
|------|--|---|---|---------------|---|--|--------------|
| 4.2  | Тема 4.1 Развитие общей выносливости, используя непрерывный равномерный метод тренировки /Ср/  | 4 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.3  | Тема 4.2 Обучение правильному дыханию. /Пр/  | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.4  | Тема 4.2 Обучение правильному дыханию. /Ср/  | 4 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.5  | Тема 4.3 Развитие общей выносливости, используя непрерывный переменный метод тренировки /Пр/   | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.6  | Тема 4.3 Развитие общей выносливости, используя непрерывный переменный метод тренировки /Ср/   | 4 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.7  | Тема 4.4 Преодоление дистанций /Пр/  | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.8  | Тема 4.4 Преодоление дистанций /Ср/  | 4 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.9  | Тема 4.5 Развитие координации движений, тренируя двигательную память (воспроизвести порядок действий в строгой последовательности). /Пр/ | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.10 | Тема 4.5 Развитие координации движений, тренируя двигательную память (воспроизвести порядок действий в строгой последовательности). /Ср/ | 4 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.11 | Тема 4.8 Повторение физических упражнений на гибкость для релаксации мышц после высоких физических нагрузок. /Пр/                        | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.12 | Тема 4.8 Повторение физических упражнений на гибкость для релаксации мышц после высоких физических нагрузок. /Ср/                        | 4 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.13 | Тема 4.9 Развитие силы рук, методом повторных нагрузок (подтягивание, отжимание, вис силой и пр.) /Пр/                                   | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.14 | Тема 4.9 Развитие силы рук, методом повторных нагрузок (подтягивание, отжимание, вис силой и пр.) /Ср/                                   | 4 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.15 | Тема 4.10 Специальная физическая подготовка. Обучение элементам самомассажа для мышц ног /Пр/  | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.16 | Тема 4.10 Специальная физическая подготовка. Обучение элементам самомассажа для мышц ног /Ср/  | 4 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |

|      |  |   |   |               |   |  |              |
|------|--|---|---|---------------|---|--|--------------|
| 4.17 | Тема 4.11 Обучение технике прыжка в длину - подбор разбега /Пр/  | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.18 | Тема 4.11 Обучение технике прыжка в длину - подбор разбега /Ср/  | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.19 | Тема 4.13 Развитие быстроты методом повторных упражнений /Пр/  | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.20 | Тема 4.13 Развитие быстроты методом повторных упражнений /Ср/  | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.21 | Тема 4.14 Пробег отрезков с низкого старта. /Пр/   | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.22 | Тема 4.14 Пробег отрезков с низкого старта. /Ср/   | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.23 | Тема 4.16 Развитие общей выносливости /Пр/   | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.24 | Тема 4.16 Развитие общей выносливости /Ср/   | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.25 | Тема 4.18 Повторение техники прыжка в длину с места (отталкивание, полет, приземление). /Пр/   | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.26 | Тема 4.18 Повторение техники прыжка в длину с места (отталкивание, полет, приземление). /Ср/   | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.27 | Тема 4.19 Преодоление дистанции /Пр/   | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.28 | Тема 4.19 Преодоление дистанции /Ср/   | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.29 | Тема 4..Выполнение контрольного норматива: прыжок в высоту с места (см.), юн., прыжок в высоту с места (см.), дев. /Пр/  | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.30 | Тема 4..Выполнение контрольного норматива: прыжок в высоту с места (см.), юн., прыжок в высоту с места (см.), дев. /Ср/  | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.31 | Тема 4.27 Контрольные нормативы - челночный бег 4 х 9 м. (сек.), юн., челночный бег 4 х 9 м. (сек.), дев., прыжок в высоту с места (см.), юн., прыжок в высоту с места (см.), дев /Пр/ | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |

|      |  |   |     |               |   |  |              |
|------|--|---|-----|---------------|---|--|--------------|
| 4.32 | Тема 4.27 Контрольные нормативы - челночный бег 4 x 9 м. (сек.), юн., челночный бег 4 x 9 м. (сек.), дев., прыжок в высоту с места (см.), юн., прыжок в высоту с места (см.), дев /Ср/ | 4 | 3,8 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.33 | /КатгЗ/  | 4 | 0,2 |               | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  |              |
| 4.34 | Контактная работа при проведении промежуточной аттестации /Зачёт/  | 4 | 0   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  |              |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

1 семестр (ОФО)

Виды тестов и нормативов ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

БАЗОВЫЕ ТЕСТЫ 5 4 3 2 1 0

"Подтягивания" в висе на перекладине (раз), юн. 15 12 9 7 5 3

"Подтягивания" в висе лежа на перекладине (раз), дев. 20 16 12 8 6 4

Поднимание туловища (раз), юн. 60 50 40 30 20 10

Поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн. 29 27 24 21 19 16

Поднимание туловища за 30 сек. (раз), дев. 25 22 19 17 14 11

Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), юн. 52 45 38 30 23 16

Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), дев. 20 15 10 6 1 0

"Отжимания" в упоре лежа (раз), юн. 45 40 35 30 25 20

"Отжимания" в упоре лежа (раз), дев. 18 16 14 12 10 8

Челночный бег 5 x 6 м. (сек.), юн. 10,0 10,6 11,2 11,8 12,4 13,0

Челночный бег 5 x 6 м. (сек.), дев. 10,8 11,5 12,3 13,0 13,7 14,4

Поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн. 29 27 24 21 19 16

Поднимание туловища за 30 сек. (раз), дев. 25 22 19 17 14 11

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 15 баллов).

2 семестр (ОФО)

Виды тестов и нормативов ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

5 4 3 2 1 0

Прыжок в высоту с места (см.), юн. 62 57 53 49 44 40

Прыжок в высоту с места (см.), дев. 44 41 38 34 31 28

Челночный бег 4 x 9 м. (сек.), юн. 9,1 9,5 9,9 10,4 10,8 11,2

Челночный бег 4 x 9 м. (сек.), дев. 10,6 11,1 11,7 12,2 12,8 13,3

"Гибкость" сидя (см.), юн. 20 17 13 10 7 4

"Гибкость" сидя (см.), дев. 21 18 15 12 10 7

Челночный бег 10 x 5 м. (сек.), юн. 15,5 16,7 18,0 19,3 20,5 21,8

Челночный бег 10 x 5 м. (сек.), дев. 17,5 18,6 19,8 21,0 22,1 23,3

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 12 баллов).

3 семестр (ОФО)

Виды тестов и нормативов ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

БАЗОВЫЕ ТЕСТЫ 5 4 3 2 1 0

Прыжок в длину с разбега (см.), юн. 480 460 435 410 390 365

Прыжок в длину с разбега (см.), дев. 365 350 325 300 280 260

Челночный бег 5 x 10 м. (сек.), юн. 12,4 13,0 13,6 14,2 14,8 15,4

Челночный бег 5 x 10 м. (сек.), дев. 14,3 15,1 15,8 16,5 17,3 18,0

"Отжимания" в упоре лежа (раз), юн. 45 40 35 30 25 20

"Отжимания" в упоре лежа (раз), дев. 18 16 14 12 10 8

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 12 баллов).

4 семестр (ОФО)/ 4 курс, 7 семестр (ЗФО)

Виды тестов и нормативов ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

«ПРЕЗИДЕНТСКИЕ» ТЕСТЫ 5 4 3 2 1 0

Поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн. 29 27 24 21 19 16

Поднимание туловища за 30 сек. (раз), дев. 25 22 19 17 14 11

"Отжимания" в упоре лежа (раз), юн. 45 40 35 30 25 20

"Отжимания" в упоре лежа (раз), дев. 18 16 14 12 10 8

Прыжок в длину с места (см.), юн. 250 235 220 205 190 175

Прыжок в длину с места (см.), дев. 190 180 168 155 140 125

"Гибкость" сидя (см.), юн. 20 17 13 10 7 4

"Гибкость" сидя (см.), дев. 21 18 15 12 10 7

|  |
|--|
| Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 18 баллов). |
| <b>5.2. Темы письменных работ</b>                                  |
| Не предусмотрены рабочим учебным планом.                           |
| <b>5.3. Фонд оценочных средств</b>                                 |
| Оценочные материалы по дисциплине представлены в Приложении 2.     |
| <b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>                       |
| Перечень видов оценочных средств представлен в Приложении 2.       |

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители  | Заглавие  | Издательство, год   |
|------|--|---|---|
| Л1.1 | Буров, А. Э.,<br>Лакейкина, И. А.,<br>Бегметова, М. Х.,<br>Небрятенко, С. В.   | Физическая культура и спорт в современных профессиях:<br>учебное пособие                          | Саратов: Вузовское образование, 2022  |
| Л1.2 | Платонов, В. Н.  | Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов   | Москва: Издательство «Спорт», 2022  |
| Л1.3 | Крамской, С. И.,<br>Амельченко, И. А.,<br>Кутергин, Н. Б.,<br>Бондарь, Е. А., Жован,<br>Г. Ф., Белов, В. К.,<br>Ковалева, М. В.,<br>Замчевская, Е. С.,<br>Грачев, А. С.,<br>Гавришова, Е. В.,<br>Крамской, И. С.,<br>Егоров, Д. Е.,<br>Панарин, А. И.,<br>Тулинова, Н. А.,<br>Крамского, С. И.,<br>Амельченко, И. А. | Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие | Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2022 |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители | Заглавие   | Издательство, год                    |
|------|---------------------|--|--------------------------------------|
| Л2.1 | Жарский, Р. В.      | Физическая культура. Советы начинающим физкультурникам и будущим обладателям значка ГТО: учебно-методическое пособие         | Москва: Издательский Дом МИСиС, 2022 |
| Л2.2 | Токарь, Е. В.       | Лечебная физическая культура: учебное пособие для спо  | Саратов: Профобразование, 2023       |
| Л2.3 | Даниярова, Н. Н.    | Методики обследования физического развития и функциональной подготовленности в физической культуре и спорте: учебное пособие | Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2024         |

#### 6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

|    |  |
|----|--|
| Э1 | Федеральный портал «Российское образование»                |
| Э2 | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) |
| Э3 | Энциклопедия практической психологии «Психологос»          |
| Э4 | «Научная электронная библиотека»                           |

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

|         |  |
|---------|--|
| 6.3.1.1 | специальное помещение № 106;402 «Тренажерный зал. Аудитория для занятий семинарского типа, аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации» |
| 6.3.1.2 | Спортивная площадка № 1 Территория для проведения занятий семинарского типа  |
| 6.3.1.3 | Спортивная площадка № 2 Территория для проведения занятий семинарского типа  |

|  |   |
|--|---|
| 6.3.1.4  | Аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)» Kaspersky Security Cloud – Free (свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства); Подписка Azure Dev Tools for Teaching Подписка на программное обеспечение «Azure Dev Tools for Teaching», OrderNumber: ICM-182009, идентификатор подписки: 7562a8d2-e5ab-4243-bfb1-ea70a9eca784, Customer №: 1831121443; Microsoft Office 2016 Лицензия: V0878238 OfficeProPlusEdu ALNG LicSAPk OLV E 1Y Acdmc Ent. |
| 6.3.1.5  | специальное помещение № 505 «Помещение для самостоятельной работы» Kaspersky Security Cloud – Free (свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства); Подписка Azure Dev Tools for Teaching Подписка на программное обеспечение «Azure Dev Tools for Teaching», OrderNumber: ICM-182009, идентификатор подписки: 7562a8d2-e5ab-4243-bfb1-ea70a9eca784, Customer №: 1831121443; Microsoft Office 2016 Лицензия: V0878238 OfficeProPlusEdu ALNG LicSAPk OLV E 1Y Acdmc Ent.   |
| 6.3.1.6  | специальное помещение № 702 «Помещение для самостоятельной работы» Kaspersky Security Cloud – Free (свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства); Подписка Azure Dev Tools for Teaching Подписка на программное обеспечение «Azure Dev Tools for Teaching», OrderNumber: ICM-182009, идентификатор подписки: 7562a8d2-e5ab-4243-bfb1-ea70a9eca784, Customer №: 1831121443; Microsoft Office 2016 Лицензия: V0878238 OfficeProPlusEdu ALNG LicSAPk OLV E 1Y Acdmc Ent.   |
| <b>6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b> |   |
| 6.3.2.1  | Информационные справочные системы:  |
| 6.3.2.2  | Справочно-правовая система «Гарант» (Договор от 17.04.2023 № 4738);   |
| 6.3.2.3  | Справочно-правовая система «КонсультантПлюс-СК» (Коммерческий комплект для юриста: Договор № 2086/72195-И поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 13.04.2022 г.;  |
| 6.3.2.4  | Дополнительный комплект на сеть для студентов: Договор об информационной поддержке №7 от 13.04.2022 г.)   |
| 6.3.2.5  | Современные профессиональные базы данных:   |
| 6.3.2.6  | Федеральный портал «Российское образование» - edu.ru  |
| 6.3.2.7  | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) - uirussia.msu.ru  |
| 6.3.2.8  | «Научная электронная библиотека» (elibrary.ru)  |

### 7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

|     |   |
|-----|---|
| 7.1 | специальное помещение № 106;402 «Тренажерный зал. Аудитория для занятий семинарского типа, аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации»  |
| 7.2 | Спортивная площадка № 1 Территория для проведения занятий семинарского типа   |
| 7.3 | Спортивная площадка № 2 Территория для проведения занятий семинарского типа   |
| 7.4 | Аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)»  |
| 7.5 | Площадка с асфальтным покрытием, баскетбольное кольцо   |
| 7.6 | Площадка с песочным покрытием, волейбольная площадка. Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), колонки для воспроизведения звука (2 шт.), наушники (4 шт.), системный блок (10 шт.), монитор (10 шт.), клавиатура (10 шт.), компьютерная мышь (10 шт.), принтер, сетевой маршрутизатор. Обеспечен доступ к сети «Интернет» и в электронную информационную образовательную среду организации. |
| 7.7 | специальное помещение № 505 «Помещение для самостоятельной работы». Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), системный блок (10 шт.), монитор (10 шт.), клавиатура (10 шт.), компьютерная мышь (10 шт.), сетевой маршрутизатор, звуковые колонки (1 шт.), информационный стенд, принтер. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации.  |
| 7.8 | специальное помещение № 702 «Помещение для самостоятельной работы». Комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), системные блоки, мониторы, клавиатуры, компьютерные мыши. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации.   |

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

Методические материалы по дисциплине в приложении 3.  
**СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**  
 Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:  
 - Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;  
 - Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;  
 - приказа Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенные образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;
- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачет.