

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 31.03.2023 14:48:04  
Уникальный программный ключ:  
637517d24e103c3db032acf37e839d98ec1c5bb2f5eb89c29abfcd7f43985447



**Образовательное частное учреждение высшего образования  
«Московский университет имени А. С. Грибоедова»  
(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)**

**Факультет ПСИХОЛОГИЯ**

**УТВЕРЖДАЮ:**

и.о. декана

\_\_\_\_\_/Н.В. Автионова/

«31» октября 2022 г

**Рабочая программа дисциплины  
Физическая культура и спорт**

**Укрупненная группа специальностей  
37.00.00 Психологические науки**

**Направление подготовки 37.03.01 Психология  
(уровень бакалавриат)**

**Направленность (профиль):  
«Психология в социальной и образовательной сферах»**

**Формы обучения: очная, очно-заочная**

**Москва 2022**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт». Направление подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль): «Психология в социальной и образовательной сферах» / сост. Е.В. Гуськова – М.: ИМПЭ им. А.С. Грибоедова, 2021. – 21с.

Рабочая программа дисциплины «Психология социальной работы» составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 839 и Профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере» от «18» ноября 2013 г. № 682н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации «25» декабря 2013 г., регистрационный № 30840), Профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» от «24» июля 2015 г. № 514н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации «18» августа 2015 г., регистрационный № 38575).

Разработчики:	<u>старший преподаватель, Е.В. Гуськова</u>
Ответственный рецензент:	<u>Толстикова Светлана Николаевна, доктор Психологических наук, профессор, МГПУ профессор кафедры психологическое образование</u> <i>(Ф.И.О., уч. степень, уч. звание, должность)</i>

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии и педагогики от 12.03.2021 № 3.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / к.п.н. Ю.В.Чельшева  
(подпись)

Согласовано от Библиотеки \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / О.Е. Степкина  
(подпись)

## РАЗДЕЛ 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование совокупности компетенций обучающегося как способности и готовности продуктивно решать профессиональные задачи психолога на основе знаний и опыта в сфере физической культуры и спорта.

Задачи, решаемые в ходе освоения программы дисциплины:

- сформировать систему знаний по теории и методикам физической культуры и спорта;
- сформировать умения и навыки применять знания по физической культуре и спорту для решения профессиональных задач;
- развивать у обучающихся навыки самообразовательной деятельности в сфере актуальных проблем теории и практики физической культуры и спорта.

## РАЗДЕЛ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Категория (группа) компетенций/ Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции (для планирования результатов обучения по элементам образовательной программы и соответствующих оценочных средств; сопряжены с содержательной спецификой дисциплины)
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>ИУК-7.1.</b> Знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни; знает сущность, виды здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма <b>ИУК-7.2.</b> Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма; умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. <b>ИУК-7.3.</b> Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; <b>владеет опытом практических действий в сфере применения здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма, опытом действий в области соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных социальных ситуациях и в профессиональной деятельности</b>

### РАЗДЕЛ 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается в 1 семестре, относится к обязательной части Блока Б.1 «Дисциплины (модули)».

Общая трудоемкость дисциплины составляет **2 з.е.**

Знания, умения, навыки, опыт практической деятельности, приобретенные при освоении настоящей дисциплины, необходимы для успешного освоения следующих дисциплин: «Основы психотерапии», «Психология и педагогика инклюзивного образования», «Психологическое вмешательство (развитие, коррекция, реабилитация)», «Работа психолога в мультидисциплинарных командах специалистов», «Психология беженцев, мигрантов, маргиналов», «Методы и технологии управления социальными рисками», а также при прохождении всех типов учебной и производственной практики.

### РАЗДЕЛ 4. ОБЪЕМ (ТРУДОЕМКОСТЬ) ДИСЦИПЛИНЫ

(ОБЩАЯ, ПО ВИДАМ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ, ВИДАМ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ)

#### Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы на очно-заочной форме обучения

З.е.	Всего часов	Контактная работа			Часы СР на подготовку кур. раб.	Иная СР	Контроль	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа					
			Лабораторные	Практические/семинарские				
1 семестр								
2	72	0	-	44	-	-	26	2 зачет
Всего по дисциплине								
2	72	0	-	44	-	-	26	2

### СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание темы
<b>РАЗДЕЛ 1. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни</b>		
1	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке психолога	Физическая культура личности. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическая культура личности, как основа качества жизни. Организм человека как единая саморегулирующая биологическая система. Понятие «здоровье», его содержание, критерии, функциональное проявление в различных сферах жизни. Здоровый образ жизни, содержательная характеристика его составляющих. Факторы, влияющие на здоровье. Физическое воспитание и самосовершенствование – условия здорового образа жизни.
2	Тема 1.2. Меры безопасности на занятиях физической культурой	Правила поведения на занятиях, пользования инвентарем. Учёт погодных и др. условий во время занятий. Профилактика травматизма.
<b>РАЗДЕЛ 2. Специальная физическая подготовка</b>		
3	Тема 2.1. Прикладная гимнастика	Общеразвивающие упражнения. Упражнения избирательной направленности на развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. Комплексные силовые упражнения.
4	Тема 2.2. Легкая атлетика	Бег на дистанцию: 100м, 1 и 3 км, челночный бег 10x10м. Специальные беговые упражнения. Кросс на дистанцию от 6 км с различной интенсивностью.

**Перечень разделов (модулей), тем дисциплины и распределение учебного времени по  
разделам/темам дисциплины, видам учебных занятий  
(в т.ч. контактной работы), видам текущего контроля  
очно-заочная форма обучения**

Разделы / Темы	Контактная работа				Часы СР на подгот овку кур.р.	Иная СР	Конт роль	Всего часов
	Занятия лекцион ного типа	Занятия семинарского типа		Контак тная работа по кур.р				
		Лаб.р	Прак. /сем.					
<b>1 семестр</b>								
<b>РАЗДЕЛ 1. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни</b>	-	-	22	-	-	12	-	34
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке психолога	-	-	10	-	-	6	-	16
Тема 1.2. Меры безопасности на занятиях физической культурой	-	-	12	-	-	6	-	18
<b>РАЗДЕЛ 2. Специальная физическая подготовка</b>	-	-	22	-	-	14	-	36
Тема 2.1. Прикладная гимнастика	-	-	10	-	-	6	-	16
Тема 2.2. Легкая атлетика	-	-	12	-	-	8	-	20
Зачет	-	-	-	-	-	-	2	2
<b>Итого</b>	-	-	44	-	-	26	2	72

**РАЗДЕЛ 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**6.1. Примерная тематика вопросов для собеседования по теоретическому  
разделу дисциплины «Физическая культура»**

1. Основные понятия физической культуры.
2. Социальные ценности физической культуры. Основные показатели физической культуры человека.
3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.
5. Понятие о двигательном умении и двигательном навыке.
6. Некоторые отрицательные реакции организма на занятиях по физической культуре и спорту.
7. Физическая культура в здоровом образе жизни (виды, признаки и факторы здоровья; оздоровительная физическая культура).
8. Психофизиологическая характеристика умственного труда и средства его оптимизации.
9. Методические принципы и методы и физического воспитания.
10. Средства и методы развития силы, выносливости человека.
11. Средства и методы развития быстроты, ловкости, гибкости человека.
12. Общая и специальная физическая подготовка (цели, структура подготовленности спортсмена).
13. Развитие спортивной формы (понятие, периодизация тренировочного процесса, интенсивность тренировочной нагрузки).
14. Мотивация, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Методика обучения плаванию, передвижению на лыжах.
16. Индивидуальный контроль за состоянием организма и физической подготовленностью (способы оценки тренированности ССС, дневник самоконтроля, тестирование).

18. 17. Причины спортивного травматизма.
19. 18. Характеристика соревновательной деятельности (типы спорта, спортивная классификация, порядок подготовки соревнования, основные разделы составления «Положения»).
20. Индивидуальный подход к выбору вида физкультурно-спортивной деятельности.
21. Средства комплексного формирования психофизических качеств и прикладных навыков специалиста.
22. Подготовка спортивной документации и способы проведения соревнований.
23. Последовательность подготовки и содержание туристического похода.
24. Организация туристических слетов и соревнований.
25. Основные положения методики закаливания,
26. Способы определения степени утомления занимающихся на физкультурных занятиях. Приемы регулирования нагрузки.
27. Способы сохранения и улучшения зрения (физические упражнения, точечный массаж, соляризация, пальминг и др.)
28. Строевые упражнения, построения, перестроения в ходе учебно-тренировочного занятия.
29. Правила судейства вида спорта (по выбору).
30. Причины, методы определения и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие).
31. Основы методики массажа и самомассажа.
32. Коррекция отдельных недостатков физического развития и телосложения.
33. Объяснить значение, составить и записать комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы (по выбору).
34. Составить «Положение о соревновании» по избранному виду спорта.
35. Формы и содержание организованных физкультурно-спортивных занятий для активного отдыха (группы здоровья, ОФП, секции).
36. Указать закономерности функционирования здорового организма.
37. Раскрыть принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма.
38. Перечислить способы пропаганды здорового образа жизни.
39. Раскрыть сущность, виды здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
40. Указать принципы поддержания должного уровня физической подготовленности; распределения нагрузки; выработки индивидуальной программы физической подготовки, учитывающей индивидуальные особенности развития организма.
41. Охарактеризовать принципы планирования рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
42. Обосновать методы поддержки должного уровня физической подготовленности.
43. Перечислить навыки обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
44. Охарактеризовать практические действия в сфере применения здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
45. Привести пример действий в области соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных социальных ситуациях и в профессиональной деятельности.
46. Указать обоснованные способы поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.
47. Перечислить виды опасных ситуаций.
48. Дать развернутую характеристику способов преодоления опасных ситуаций.
49. Перечислить основные приемы первой медицинской помощи.
50. Описать основы медицинских знаний.
51. Дать подробный анализ теоретических основ деятельности по сохранению природной среды, обеспечению устойчивого развития общества.

52. Раскрыть принципы создания и поддержки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности.
53. Указать факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций.
54. Перечислить принципы предотвращения возникновения опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний.
55. Перечислить принципы предотвращения возникновения опасных ситуаций.

#### Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.
3. Организм человека как единая биологическая система.
4. Физиологические характеристики различных видов спорта.
5. Основы здорового образа жизни студента.
6. Средства физической культуры в повышении работоспособности.
7. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
8. Спортивный травматизм (причины и профилактика).
9. Основные качества, характеризующие физическое развитие человека.
10. Методические принципы физического воспитания.
11. Восстановительные мероприятия в процессе занятий спортом.
12. Общая физическая и спортивная подготовка (техническая, тактическая и психическая).
13. Профессионально-прикладная физическая подготовка у студентов инженерных и экономических специальностей.
14. Производственная физическая культура (цели, задачи, методы, средства).
15. Прикладные виды спорта и жизненно необходимые навыки.
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Организация и проведения физкультурно-спортивных мероприятий.
18. Физическая нагрузка. Формы повышения нагрузки.
19. Формы занятий физическими упражнениями (урочные, индивидуальные, групповые и т.д.)
20. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и переутомления.
21. Массаж и самомассаж в спортивной деятельности.
22. Студенческий туризм (основы, содержание, организация)
23. Формирование осанки и методы регулирования массы тела.
24. Формирование личности в процессе физического воспитания (нравственное, умственное, эстетическое, трудовое, самовоспитание).
25. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
26. Гигиенические требования при проведении физкультурных занятий.
27. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
28. Социально-биологические основы физической культуры.
29. Физическая культура в профилактике и лечении профессиональных заболеваний.
30. Современные оздоровительные системы физических упражнений.

#### **РАЗДЕЛ 7. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ (ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

##### ***7.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине.***

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине в 1 семестре является зачет.

***7.4. Результаты обучения по дисциплине, которые соотнесены с установленными в программе бакалавриата индикаторами достижения компетенций, с этапами их***

**(компетенций) формирования, методами/средствами контроля в процессе освоения образовательной программы**

Код компетенции / Категория компетенции	Формулировка компетенции ФГОС ВО / ОТФ (код, наименование)/ Профессиональный стандарт (код, наименование)	Результаты обучения (сопряжены с содержательной спецификой дисциплины)	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы / Показатели оценивания компетенции	Методы и средства контроля
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>ИУК-7.1.</b> Знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни; знает сущность, виды здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Этап формирования знаний / Уровень освоения, осознания и понимания программного материала (усвоение блока теоретических вопросов, усвоение базовых понятий, терминов и др.); логика, грамотность изложения программного материала на семинарских занятиях, зачете, умение самостоятельно обобщать и излагать программный материал; способность самостоятельно работать с литературой, источниками информации по учебной дисциплине	Устный контроль/ опрос на семинарских занятиях, зачете, анализ докладов на семинарских занятиях; анализ защиты рефератов; анализ защиты проектов; применение теоретических знаний при анализе (разборе) конкретных практико-ориентированных ситуаций и профессионально-прикладных задач, анализ использования теоретических знаний в процессе решения кейсов, в ходе деловых игр; письменный контроль, анализ содержания эссе; тестирование (выполнение тестовых заданий), анализ выполнения контрольных работ
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	<b>ИУК-7.2.</b> Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма; умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального	Этап формирования умений / Качество выполнения аналитических заданий (ситуационные задания,	Анализ проявленных умений при решении кейсов, в ходе деловых игр; письменный контроль, анализ качества



	й деятельности	<p>сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>	<p>профессионально ориентированные задачи, кейсы, проблемные ситуации и т.д.)          Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>решений профессиональных задач в контрольных работах; анализ содержания профессионально-ориентированных эссе; тестирование (выполнение тестовых заданий); анализ защит профессионально-ориентированных проектов; опрос на семинарских занятиях, зачете, анализ докладов на семинарских занятиях; анализ защиты рефератов; анализ решения конкретных практико-ориентированных ситуаций и профессионально-прикладных задач, анализ выполнения контрольных работ</p>
--	----------------	--	---	--

## 7.5. Примерные тестовые задания для контроля (мониторинга) качества усвоения материала, в том числе в рамках рубежного

### Примерные тестовые задания для проверки знаний раздела «Теория физической культуры»

1. По определению ВОЗ здоровье – это:
  - а) состояние функционального, духовного и социального благополучия;
  - б) состояние полного физического, психического и социального благополучия;
  - в) отсутствия болезней;
  - г) отказ от вредных привычек.
2. Рациональное питание – это:
  - а) питание, сбалансированное в количественном и качественном отношении в зависимости от рода деятельности;
  - б) питание, относительно сбалансированное по содержанию питательных веществ в зависимости от пола и возраста;
  - в) питание, сбалансированное в энергетическом отношении и по содержанию питательных веществ в зависимости от пола, возраста и рода деятельности;
  - г) питание, в котором исключено повышенное содержание жиров, сахара и соли.
3. Для выявления диапазона физиологических резервов организма человека применяются:
  - а) тестовые испытания
  - б) контрольные тесты
  - в) функциональные пробы
  - г) опытные проверки
4. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
  - а) двигательный режим;
  - б) рациональное питание;
  - в) личная и общественная гигиена;
  - г) закаливание организма.
5. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:
  - а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
  - б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
  - в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
  - г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
6. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности; 3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни.
  - а) 1, 2, 3, 4;
  - б) 2, 4, 1, 3;
  - в) 4, 3, 2, 1;
  - г) 3, 1, 4, 2.
7. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:
  - а) 60 – 72 уд./мин.;
  - б) 72 – 80 уд./мин.;
  - в) 80 – 85 уд./мин.;
  - г) 85 – 90 уд./мин.
8. Обувь для занятий бегом должна быть:
  - а) на тонкой подошве, плотно облегающей ногу;
  - б) на подошве исключаяющей скольжение, плотно облегающей ногу, не стесняющей кровообращение;
  - и) удобные кроссовки с рифленой подошвой;
  - г) любой удобной с резиновой подошвой.
9. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть:
  - а) более интенсивной;
  - б) менее интенсивной, но более продолжительной;
  - в) обычной;
  - г) обычной, но меньшей по продолжительности.
10. Рекомендуемое время после приема пищи до начала физической нагрузки (не менее)

- а) не менее 1 часа;
- б) не более 1,5 часа;
- в) не менее 2,5 часа;
- г) не менее 4 часов.

11. На какие системы организма наиболее влияние оказывает гипокинезия:

- а) костная;
- б) эндокринная;
- в) мышечная;
- г) сердечно-сосудистая.

12. Вид физической культуры, целью которого является достижение наивысших результатов в виде спорта:

- а) туризм;
- б) профессионально-прикладная;
- в) спорт;
- г) оздоровительно-реабилитационная.

13. Физическими качествами человека являются:

- а) внимательность, уравновешенность, выносливость;
- б) ловкость, уравновешенность, выносливость;
- в) сила, ловкость, выносливость;
- г) сила, внимательность, выносливость.

### Обязательные тесты определения физической подготовленности

#### *Мужчины*

№ п/п	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	15	12	9	7	5
3.	Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)	12,0	12,35	13,10	14,1	14,5
4.	Плавание (мин, сек.)					
	- (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	40,0 1,40	44,0 1,50	48,0 2,00	57,0 2,15	б/вр 2,30

### Обязательные тесты определения физической подготовленности

#### *Женщины*

№ п/п	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Тест на силовую выносливость: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20

3.	Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	0,54 2,15	1,03 2,40	1,14 3,05	1,24 3,35	б/вр 4,10

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший период.

#### Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценки в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Сгибание и выпрямление рук в упоре гимнастической скамейке (количество раз)	ж	15	14	13	12	10
		м	25	20	18	15	12
2.	Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	ж	25	20	15	10	5
		м	30	28	25	22	20
3.	Прыжки в длину с места (см)	ж	180	170	160	150	145
		м	230	220	210	200	190
4.	Бег в чередовании с ходьбой	ж	2 км. без учёта времени				
		м	3 км без учёта времени				
5.	Бег в чередовании с ходьбой на лыжах.	ж	2 км без учета времени				
		м	3 км без учёта времени				
6.	Упражнения с мячом (баскетбол, волейбол)	ж м	Продемонстрировать технику выполнения элементов с качественным результатом				
7.	Упражнение на гибкость (наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки)	ж	16	14	12	10	8
		м	12	10	8	6	4
8.	Плавание	м ж	10 минут без учёта времени				

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов

*Женщины*

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	155
2. Сгибание рук в упоре, стоя на коленях (количество раз) или подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см)	40	35	30	25	20
3. Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18,50	19,0	19,30	20,00	23,00
4. Плавание 50 м (мин, сек)	1,00	1,15	1,20	1,30	1,40
5. Преседание на одной ноге с опорой рукой о стенку или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки)	12	10	8	6	4
	20	16	13	10	5

*Мужчины*

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	200
2. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20
3. Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	23,50	25,00	26,25	27,40	31,00
4. Плавание 50 м (мин, сек)	45,00	46,00	48,00	1 мин	1,10
5. Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях кол-во раз или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки)	15	12	9	7	5
	16	13	10	5	0

**7.6. Описание показателей и критериев оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования; шкалы и процедуры оценивания**

**7.6.1. Оценивание ответов на вопросы и выполнения заданий для текущей и промежуточной аттестации**

При оценке знаний учитывается уровень сформированности компетенций:

1. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
2. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
3. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
4. Умение связать теорию с практикой.
5. Умение делать обобщения, выводы.

### Шкала оценивания на зачете

Оценка	Критерии выставления оценки
«Зачтено»	Обучающийся должен: уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; продемонстрировать прочное, достаточно полное усвоение знаний программного материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; правильно формулировать определения; последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.
«Не зачтено»	Обучающийся демонстрирует: незнание значительной части программного материала; не владение понятийным аппаратом дисциплины; существенные ошибки при изложении учебного материала; неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумение делать выводы по излагаемому материалу.

#### 7.6.2. Оценивание письменной работы (контрольной работы, эссе)

При оценке учитывается:

1. Правильность оформления
2. Уровень сформированности компетенций.
3. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
4. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
5. Логика, структура и грамотность изложения письменной работы.
6. Полнота изложения материала (раскрытие всех вопросов)
7. Использование необходимых источников.
8. Умение связать теорию с практикой.
9. Умение делать обобщения, выводы.

#### Шкала оценивания контрольной работы и эссе

Оценка	Критерии выставления оценки
Зачтено	Обучающийся должен: - продемонстрировать общее знание изучаемого материала; - показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины; - уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.
Не зачтено	Обучающийся демонстрирует: - незнание значительной части программного материала; - не владение понятийным аппаратом дисциплины; - существенные ошибки при изложении учебного материала; - неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - неумение делать выводы по излагаемому материалу

#### 7.6.3. Тестирование

##### Шкала оценивания

Оценка	Критерии выставления оценки
Отлично	Количество верных ответов в интервале: 71-100%

Хорошо	Количество верных ответов в интервале: 56-70%
Удовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 41-55%
Неудовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 0-40%
Зачтено	Количество верных ответов в интервале: 41-100%
Не зачтено	Количество верных ответов в интервале: 0-40%

### **7.7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.**

Качество знаний характеризуется способностью обучающегося точно, структурированно и уместно воспроизводить информацию, полученную в процессе освоения дисциплины, в том виде, в котором она была изложена в учебном издании или преподавателем.

Умения, как правило, формируются на занятиях семинарского типа. Задания, направленные на оценку умений, в значительной степени требуют от обучающегося проявления стереотипности мышления, т.е. способности выполнить работу по образцам, с которыми он работал в процессе обучения. Преподаватель же оценивает своевременность и правильность выполнения задания.

Навыки можно трактовать как автоматизированные умения, развитые и закрепленные осознанным самостоятельным трудом. Навыки формируются при самостоятельном выполнении обучающимися практико-ориентированных заданий, моделирующих решение им производственных и социокультурных задач в соответствующей области профессиональной деятельности, как правило, при выполнении домашних заданий, курсовых проектов (работ), научно-исследовательских работ, прохождении практик, при работе индивидуально или в составе группы и т.д.

Устный опрос – это процедура, организованная как специальная беседа преподавателя с группой обучающихся (фронтальный опрос) или с отдельными обучающимися (индивидуальный опрос) с целью оценки сформированности у них основных понятий и усвоения учебного материала. Устный опрос может использоваться как вид контроля и метод оценивания формируемых компетенций (как и качества их формирования) в рамках самых разных форм контроля, таких как: собеседование, коллоквиум, зачет, экзамен по дисциплине. Устный опрос (УО) позволяет оценить знания и кругозор обучающегося, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки. УО обладает большими возможностями воспитательного воздействия преподавателя. Воспитательная функция УО имеет ряд важных аспектов: профессионально-этический и нравственный аспекты, дидактический (систематизация материала при ответе, лучшее запоминание материала при интеллектуальной концентрации), эмоциональный (радость от успешного прохождения собеседования) и др. Обучающая функция УО состоит в выявлении деталей, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными в ходе учебных занятий и при подготовке к зачёту или экзамену. УО обладает также мотивирующей функцией: правильно организованные собеседование, коллоквиум, зачёт и экзамен могут стимулировать учебную деятельность студента, его участие в научной работе.

Тесты являются простейшей формой контроля, направленной на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин. Тест может предоставлять возможность выбора из перечня ответов (один или несколько правильных ответов).

Семинарские занятия. Основное назначение семинарских занятий по дисциплине – обеспечить глубокое усвоение обучающимися материалов лекций, прививать навыки самостоятельной работы с литературой, воспитывать умение находить оптимальные решения в условиях изменяющихся отношений, формировать современное профессиональное мышление обучающихся. На семинарских занятиях преподаватель проверяет выполнение самостоятельных заданий и качество усвоения знаний, умений, определяет уровень сформированности компетенций.

Коллоквиум может служить формой не только проверки, но и повышения производительности труда студентов. На коллоквиумах обсуждаются отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса, обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий, а также рефераты, проекты и иные работы обучающихся.

Доклад, сообщение – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

Контрольная работа – средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу.

Профессионально-ориентированное эссе – это средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной профессионально-ориентированной проблеме.

Реферат – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Ситуационный анализ (кейс) – это комплексный анализ ситуации, имевший место в реальной практике профессиональной деятельности специалистов. Комплексный анализ включает в себя следующие составляющие: причинно-следственный анализ (установление причин, которые привели к возникновению данной ситуации, и следствий ее развертывания), системный анализ (определение сущностных предметно-содержательных характеристик, структуры ситуации, ее функций и др.), ценностно-мотивационный анализ (построение системы оценок ситуации, ее составляющих, выявление мотивов, установок, позиций действующих лиц); прогностический анализ (разработка перспектив развития событий по позитивному и негативному сценарию), рекомендательный анализ (выработка рекомендаций относительно поведения действующих лиц ситуации), программно-целевой анализ (разработка программ деятельности для разрешения данной ситуации).

Творческое задание – это частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения интегрировать знания различных научных областей, аргументировать собственную точку зрения, доказывать правильность своей позиции. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.

Деловая и/или ролевая игра – совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.

«Круглый стол», дискуссия – интерактивные оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Занятие может проводиться по традиционной (контактной) технологии, либо с использованием телекоммуникационных технологий.

Проект – конечный профессионально-ориентированный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.

## **РАЗДЕЛ 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение обучающимся учебной дисциплины предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программой учебной дисциплины. Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе Института. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа. С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку: знакомит с новым учебным материалом; разъясняет учебные элементы, трудные для понимания; систематизирует учебный материал; ориентирует в учебном процессе.

С этой целью: внимательно прочитайте материал предыдущей лекции; ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции; внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради; запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции; постарайтесь уяснить место



изучаемой темы в своей подготовке; узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач занятия.

Самостоятельная работа. Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Подготовка к зачету, экзамену. К зачету, экзамену необходимо готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить учебную дисциплину в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, приносят не слишком удовлетворительные результаты. При подготовке к зачету обратите внимание на защиту практических заданий на основе теоретического материала. При подготовке к экзамену по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры, иллюстрирующие теоретические положения.

### **8.1. Методические рекомендации по написанию эссе**

*Эссе* (от французского *essai* – опыт, набросок) – жанр научно-публицистической литературы, сочетающей подчеркнуто-индивидуальную позицию автора по конкретной проблеме.

Главными особенностями, которые характеризуют эссе, являются следующие положения:

- собственная позиция обязательно должна быть аргументирована и подкреплена ссылками на источники, авторитетные точки зрения и базироваться на фундаментальной науке. Небольшой объем (4–6 страниц), с оформленным списком литературы и сносками на ее использование;
- стиль изложения – научно-исследовательский, требующий четкой, последовательной и логичной системы доказательств; может отличаться образностью, оригинальностью, афористичностью, свободным лексическим составом языка;
- исследование ограничивается четкой, лаконичной проблемой с выявлением противоречий и разрешением этих противоречий в данной работе.

### **8.2. Методические рекомендации по использованию кейсов**

*Кейс-метод (Case study)* – метод анализа реальной ситуации, описание которой одновременно отражает не только какую-либо практическую проблему, но и актуализирует определенный комплекс знаний, который необходимо усвоить при разрешении данной проблемы. При этом сама проблема не имеет однозначных решений.

Кейс как метод оценки компетенций должен удовлетворять следующим требованиям:

- соответствовать четко поставленной цели создания;
- иметь междисциплинарный характер;
- иметь достаточный объем первичных и статистических данных;
- иметь соответствующий уровень сложности, иллюстрировать типичные ситуации, иметь актуальную проблему, позволяющую применить разнообразные методы анализа при поиске решения, иметь несколько решений.

Кейс-метод оказывает содействие развитию умения решать проблемы с учетом конкретных условий и при наличии фактической информации. Он развивает такие квалификационные характеристики, как способность к проведению анализа и диагностики проблем, умение четко формулировать и высказывать свою позицию, умение общаться, дискутировать, воспринимать и оценивать информацию, которая поступает в вербальной и невербальной форме.

### **8.3. Требования к компетентностно-ориентированным заданиям для демонстрации выполнения профессиональных задач**

Компетентностно-ориентированное задание – это всегда практическое задание, выполнение которого нацелено на демонстрацию доказательств наличия у обучающихся общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, знаний, умений, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Компетентностно-ориентированные задания бывают разных видов:

- направленные на подготовку конкретного практико-ориентированного продукта (анализ документов, текстов, критика, разработка схем и др.);
- аналитического и диагностического характера, направленные на анализ различных аспектов и

проблем;

- связанные с выполнением основных профессиональных функций (выполнение конкретных действий в рамках вида профессиональной деятельности, например, формулирование целей миссии, и т. п.).

## РАЗДЕЛ 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Основная литература<sup>1</sup>*

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/80802.html>

### *Дополнительная литература<sup>2</sup>*

1. Гаврилов, В. И. Физическая культура и спорт. Практика педагогических игр в психологическом воспитании студентов : учебное пособие / В. И. Гаврилов, Л. Г. Рубис, Т. Ю. Тарасеня. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019. — 98 с. — ISBN 978-5-7937-1634-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102487.html>

2. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2017. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/75150.html>

*Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: интернет-ресурсы, современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

### **Интернет-ресурсы**

URL: <http://www.consultant.ru> – справочная правовая система «КонсультантПлюс»

URL: <http://psychology.net.ru> – база профессиональных данных «Мир психологии»

URL: <http://www.childpsy.ru> – база профессиональных данных «Детский психолог».

URL: <http://www.pedagogic.mgou.ru> – ресурсы образования.

URL: <http://www.dictionary.fio.ru> – педагогический словарь.

URL: <http://www.koob.ru> – полнотекстовая литература по педагогике и психологии.

URL: <http://www.bookar.ru> – интернет-библиотека по гуманитарным наукам.

URL: <http://www.nspu.net> – портал дополнительного образования.

URL: <http://www.pedlib.ru/> – электронная педагогическая библиотека

### **Информационно-справочные и поисковые системы**

Справочная правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.con-sultant.ru>

### **Современные профессиональные базы данных**

URL: <http://www.edu.ru/> – библиотека федерального портала «Российское образование»

URL: <http://www.prlib.ru> – Президентская библиотека

URL: <http://www.rusneb.ru> – Национальная электронная библиотека

URL: <http://elibrary.rsl.ru/> – сайт Российской государственной библиотеки (раздел «Электронная библиотека»)

URL: <http://elib.gnpbu.ru/> – сайт Научной педагогической электронной библиотеки им. К.Д. Ушинского

*Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства*

### **Комплект лицензионного программного обеспечения**

---

<sup>1</sup> Из ЭБС института

<sup>2</sup> Из ЭБС института

Microsoft Open Value Subscription для решений Education Solutions № Tr000544893 от 21.10.2020 г. MDE Windows, Microsoft Office и Office Web Apps. (срок действия до 01.11.2022 г.)

Антивирусное программное обеспечение ESET NOD32 Antivirus Business Edition договор № Tr000546600 от 27.10.2020 г. (срок действия до 01.11.2022 г.)

Программное обеспечение «Мираполис» система вебинаров - Лицензионный договор 244/09/16-к от 15.09.2016 (срок действия до 14.03.2022 г.)

Электронная информационно-образовательная среда «1С: Университет» договор от 10.09.2018 г. №ПРКТ-18281 (бессрочно)

Информационная система «ПервыйБит» сублицензионный оговор от 06.11.2015 г. №009/061115/003 (бессрочно)

Система тестирования Indigo лицензионное соглашение (Договор) от 08.11.2018 г. №Д-54792 (бессрочно)

Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - договор МИ-Э-ОВ-79717-5612017 от 28.12.2016, Дополнительное соглашение №4 от 12.10.2020 к договору МИ-Э-ОВ-79717-5612017 от 28.12.2016 (срок действия до 31.12.2021 г.)

Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - договор об информационно поддержке от 26.12.2014, (бессрочно)

Электронно-библиотечная система IPRBOOKS лицензионный договор от 01.09.2021 г. №8234/21С (срок действия до 31.08.2024 г.)

Научная электронная библиотека eLIBRARY лицензионный договор от 27.01.2021 г. №SIO-3079/2021 (срок действия до 27.01.2022 г.)

#### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

Комплект онлайн сервисов GNU ImageManipulationProgram, свободно распространяемое программное обеспечение

#### ***Программное обеспечение отечественного производства:***

Программное обеспечение «Мираполис» система вебинаров - Лицензионный договор 244/09/16-к от 15.09.2016 (срок действия до 14.03.2022 г.)

Электронная информационно-образовательная среда «1С: Университет» договор от 10.09.2018 г. №ПРКТ-18281 (бессрочно)

Информационная система «ПервыйБит» сублицензионный оговор от 06.11.2015 г. №009/061115/003 (бессрочно)

Система тестирования Indigo лицензионное соглашение (Договор) от 08.11.2018 г. №Д-54792 (бессрочно)

Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - договор МИ-Э-ОВ-79717-5612017 от 28.12.2016, Дополнительное соглашение №4 от 12.10.2020 к договору МИ-Э-ОВ-79717-5612017 от 28.12.2016 (срок действия до 31.12.2021 г.)

Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - договор об информационно поддержке от 26.12.2014, (бессрочно)

Электронно-библиотечная система IPRBOOKS лицензионный договор от 01.09.2021 г. №8234/21С (срок действия до 31.08.2024 г.)

Научная электронная библиотека eLIBRARY лицензионный договор от 27.01.2021 г. №SIO-3079/2021 (срок действия до 27.01.2022 г.)

## **РАЗДЕЛ 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Для изучения учебной дисциплины в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы используются:

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя, наглядные пособия, доска аудиторная маркерная, техническими средствами обучения (персональный компьютер – 1 шт. , с выходом к сети «Интернет» и доступом в Электронную информационно-образовательную среду организации; мультимедийное оборудование (проектор – 1 шт., экран – 1 шт.); спортивный зал (Шведская стенка металлическая Проф 240x71x16см; Турник брусья пресс на шведскую стенку; Доска с валиками; Мат

гимнастический иск кожа – 2 шт.; Гантель литая 1 кг – 8 шт.; Гантель литая 2 кг – 8 шт.; Гантель литая 3 кг – 8 шт.; Обруч. алюминиевый 900мм по 10шт – 5 шт.; Медицинбол 1 кг – 2 шт.; Медицинбол 3 кг – 2 шт.; Мерная лента (рулетка) 20м СМ-281 – 1 шт.; Секундомер электронный 1069/5891 – 2 шт.; Конус спортивный 35 см – 4 шт.; Втулка для конуса У646 – 4 шт.; Палка гимнастическая для 1060 мм – 4 шт.; Тренажер предплечья пружинный – 2 шт.; Эспандер кистевой резиновый черный – 15 шт.; Коврик для аэробики в рулоне – 10 шт.; Ролик гимнастический широкий 6-28 – 2 шт.; Ролик гимнастический широкий 6-15 – 2 шт.; Диск здоровье Стройная фигура – 3 шт.; Скакалка 3 м с ручками – 5 шт.; Скакалка 2,8 м с подшипником – 5 шт.; Скамейка гимнастическая 3000\*230\*300 мм – 2 шт.).

**Учебная аудитория для занятий семинарского типа** оснащена специализированной мебелью (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя, наглядные пособия, доска аудиторная маркерная; техническими средствами обучения (персональный компьютер – 1 шт. , с выходом к сети «Интернет» и доступом в Электронную информационно-образовательную среду организации; мультимедийное оборудование (проектор – 1 шт., экран – 1 шт.); спортивный зал (Шведская стенка металлическая Проф 240x71x16см; Турник брусья пресс на шведскую стенку; Доска с валиками; Мат гимнастический иск кожа – 2 шт.; Гантель литая 1 кг – 8 шт.; Гантель литая 2 кг – 8 шт.; Гантель литая 3 кг – 8 шт.; Обруч. алюминиевый 900мм по 10шт – 5 шт.; Медицинбол 1 кг – 2 шт.; Медицинбол 3 кг – 2 шт.; Мерная лента (рулетка) 20м СМ-281 – 1 шт.; Секундомер электронный 1069/5891 – 2 шт.; Конус спортивный 35 см – 4 шт.; Втулка для конуса У646 – 4 шт.; Палка гимнастическая для 1060 мм – 4 шт.; Тренажер предплечья пружинный – 2 шт.; Эспандер кистевой резиновый черный – 15 шт.; Коврик для аэробики в рулоне – 10 шт.; Ролик гимнастический широкий 6-28 – 2 шт.; Ролик гимнастический широкий 6-15 – 2 шт.; Диск здоровье Стройная фигура – 3 шт.; Скакалка 3 м с ручками – 5 шт.; Скакалка 2,8 м с подшипником – 5 шт.; Скамейка гимнастическая 3000\*230\*300 мм – 2 шт.).

**Помещения для самостоятельной работы обучающихся:**

Кабинет для самостоятельной работы обучающихся (каб. №309):

Оборудование кабинета: мебель аудиторная (столы, стулья), персональные компьютеры с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в Электронную информационно-образовательную среду организации 11 шт.

Кабинет для самостоятельной работы обучающихся (каб. №104):

Оборудование кабинета: мебель аудиторная (столы, стулья), персональные компьютеры с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в Электронную информационно-образовательную среду организации 10 шт.