

**МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ, СВЯЗИ И МАССОВЫХ  
КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Ордена Трудового Красного Знамени федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования

**«Московский технический университет связи и информатики» (МТУСИ)  
Волго-Вятский филиал**

УТВЕРЖДЕНА  
на заседании кафедры  
Естественнонаучных  
и гуманитарных дисциплин

Протокол заседания № 11  
от «09» июня 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

**«Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки

**11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи»**

Направленность (профиль) программы

**«Инфокоммуникационные системы и сети»**

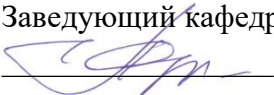
Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная, Заочная**

**Нижний Новгород 2022 г.**

Заведующий кафедрой ЕНиГД  
 В.А. Оринчук

Автор:

Заведующий кафедрой ЕНиГД, к.п.н.,  
доцент Оринчук В.А.

Разработано на основе Федерального  
государственного образовательного стандарта  
высшего образования по направлению  
подготовки

**11.03.02**

**Инфокоммуникационные технологии и  
системы связи,**

утверждённого приказом Министерства  
образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. №  
930.

## **1. Цели освоения дисциплины**

Целями дисциплины «Физическая культура и спорт» являются формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных методов и средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в обязательный перечень дисциплин учебного плана «Инфокоммуникационные технологии и системы связи» (блок Б1.О.24). Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в соответствии с требованиями ФГОС, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению подготовки *11.03.02 «Информационные технологии и системы связи» (направленность (профиль) программы Инфокоммуникационные системы и сети)*.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенций, представленных в таблице 1.

## **4. Структура и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 часа). Процесс изучения дисциплины реализуется при очной и заочной форме обучения в 1-ом семестре. Промежуточная аттестация предусматривает зачет в 1-ом семестре.

## Требования к результатам освоения дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (или её части)	Индекс индикатора достижения компетенции	Содержание индикатора достижения компетенции
1.	УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1	Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни.
2.	УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.2	Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения.
3.	УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.3	Владеет методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.
4.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
5.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2	Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
6.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень	УК-7.3	Владеет средствами и методами укрепления

		физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач.ед. (72 часа), их распределение по видам работ семестрам представлено в таблице 2.

#### Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2а

Вид учебной работы	Трудоёмкость			
	час.	В т.ч. по семестрам		Из них практическая подготовка
		1		
<b>Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
<b>1. Контактная работа:</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
<b>Аудиторная работа</b>				
лекции (Л)	-	-		
практические занятия (ПЗ)	72	72		
лабораторные работы (ЛР)	-	-		
<b>2. Самостоятельная работа (СР)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>		
курсовая работа/проект (КР/КП) (подготовка)	-	-		
самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)	-	-		
Подготовка к зачету (контроль)	-	-		
Вид промежуточного контроля:	Зачет			

#### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2б

Вид учебной работы	Трудоёмкость			
	час.	В т.ч. по семестрам		Из них практическая подготовка
		1		
<b>Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
<b>1. Контактная работа:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
<b>Аудиторная работа</b>				
лекции (Л)	4	4		
практические занятия (ПЗ)	-	-		
лабораторные работы (ЛР)	-	-		
<b>2. Самостоятельная работа (СР)</b>	<b>68</b>	<b>68</b>		
курсовая работа/проект (КР/КП) (подготовка)	-	-		
самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение	68	68		

Вид учебной работы	Трудоёмкость			
	час.	В т.ч. по семестрам		Из них практическая подготовка
		1		
лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)				
Подготовка к зачету (контроль)	-	-		
Вид промежуточного контроля:	Зачет			

## 4.2 Содержание дисциплины

### Тематический план дисциплины

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3а

Наименование разделов и тем дисциплин	Всего	Аудиторная работа				Внеаудиторная работа СР
		Л	ПЗ	ЛР	ИКР	
Тема 1. Легкая атлетика	26	-	26	-	-	-
Тема 2. Спортивные игры	20	-	20	-	-	-
Тема 3. Общая физическая подготовка	16	-	16	-	-	-
Тема 4. Подвижные игры	6	-	6	-	-	-
Тема 5. Прием контрольных тестов	4	-	4	-	-	-
<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>72</b>	-	<b>72</b>	-	-	-
<i>Зачет</i>	-	-	-	-	-	-
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>72</b>	-	<b>72</b>	-	-	-

#### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3б

Наименование разделов и тем дисциплин	Всего	Аудиторная работа				Внеаудиторная работа СР
		Л	ПЗ	ЛР	ИКР	
Тема 1. Легкая атлетика	15	1	-	-	-	14
Тема 2. Спортивные игры	15	1	-	-	-	14
Тема 3. Общая физическая подготовка	15	1	-	-	-	14
Тема 4. Подвижные игры	14,5	0,5	-	-	-	14
Тема 5. Прием контрольных тестов	12,5	0,5	-	-	-	12
<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	-	-	-	<b>68</b>
<i>Зачет</i>	-	-	-	-	-	-
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	-	-	-	<b>68</b>

## 4.3 Лекции/лабораторные/практические/ занятия

### Содержание лекций/лабораторного практикума/практических занятий

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 4а

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ лабораторных/ практических занятий	Формирование компетенции	Кол-во часов
	<b>Раздел 1. Обучение практическим умениям и навыкам. Воспитание физических качеств</b>			

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ лабораторных/ практических занятий	Формирование компетенции	Кол-во часов
1.	Тема 1. Легкая атлетика	<u>Тематическое занятие №1</u> Физическая культура как учебная дисциплина в высшем учебном заведении. <u>Практическое занятие №1</u> Развитие силы. Обучение технике подтягивания на перекладине прямым хватом. Обучение технике сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных брусьях. Обучение технике сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Обучение технике выполнения упражнений для мышц брюшного пресса.	УК-6.1 УК-7.1  УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	8
		<u>Тематическое занятие №2</u> Социально-биологические основы физической культуры и спорта. <u>Практическое занятие №2</u> Воспитание физических качеств. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Развитие силы.	УК-6.1 УК-7.1  УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	6
		<u>Тематическое занятие № 3</u> Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. <u>Практическое занятие № 3</u> Воспитание физических качеств. Обучение технике прыжка в длину с места. Развитие прыгучести. Развитие координации движений и ловкости. Прием контрольных тестов.	УК-6.1 УК-7.1  УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	6
		<u>Тематическое занятие № 4</u> Физические качества и методика их развития. <u>Практическое занятие № 4</u> Воспитание физических качеств. Обучение технике бега на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости. Развитие силы.	УК-6.1 УК-7.1  УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	6
	Тема 2. Спортивные игры	<u>Тематическое занятие №5</u> Общефизическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. <u>Практическое занятие №5</u> Обучение технике игры в баскетбол (ловля мяча, передачи, броски, ведение). Обучение позиционной технике игры в защите (отбивание, выбивание,	УК-6.1 УК-7.1  УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	5



№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ лабораторных/ практических занятий	Формирование компетенции	Кол-во часов
		накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). Командное нападение (позиционное нападение, быстрый прорыв). Разучивание правил соревнований по данному виду спорта.		
		<u>Тематическое занятие №6</u> Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. <u>Практическое занятие №6</u> Обучение технике игре в волейбол. Обучение технике игры в нападении (техника перемещения по площадке, техника владения мячом). Обучение технике игры в защите (техника перемещения по площадке, техника противодействий). Разучивание правил соревнований по данному виду спорта.	УК-6.1 УК-7.1  УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	5
		<u>Тематическое занятие №7</u> Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом. <u>Практическое занятие №7</u> Обучение технике игры в футбол (удары, игра головой, прием мяча, ведение мяча, финты, жонглирование мячом, борьба мяча, вбрасывание). Обучение тактике игры (групповая, командная, индивидуальная тактика). Вратарское мастерство. Разучивание правил соревнований по данному виду спорта.	УК-6.1 УК-7.1  УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	5
		<u>Тематическое занятие №8</u> Основы массажа и самомассажа. <u>Практическое занятие №8</u> Обучение технике игры в футбол (удары, игра головой, прием мяча, ведение мяча, финты, жонглирование мячом, борьба мяча, вбрасывание). Обучение тактике игры (групповая, командная, индивидуальная тактика). Вратарское мастерство. Разучивание правил соревнований по данному виду спорта.	УК-6.1 УК-7.1  УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	5
	Тема 3. Общая	<u>Тематическое занятие №9</u> Профессионально-прикладная	УК-6.1 УК-7.1	8

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ лабораторных/ практических занятий	Формирование компетенции	Кол-во часов
	физическая подготовка	физическая культура. <u>Практическое занятие №9</u> Оздоровительная гимнастика для девушек: комплексная тренировка на основе элементов шейпинга, пилатеса, стретчинга, дыхательной гимнастики, йоги; кардио-тренировки, включающая обучение базовым шагам классической аэробики.	УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	
		<u>Тематическое занятие №10</u> Тренажеры, приспособления и устройства в самостоятельных и индивидуальных оздоровительных и тренировочных программах. <u>Практическое занятие №10</u> Силовая подготовка для юношей. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборных гантелей, гири и т.д. Упражнения, отягощенные весом партнера (в парах на отягощение, в парах на сопротивление). Упражнения, отягощенные весом собственного тела: подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание в равновесии в упоре и в висе и т.д. Упражнения, с использованием тренажерных устройств общего типа. Статические упражнения в изометрическом режиме. Прием контрольных тестов.	УК-6.1 УК-7.1  УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	8
	Тема 4. Подвижные игры	<u>Тематическое занятие №11</u> Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках. <u>Практическое занятие № 11</u> Игровые упражнения под музыкальное сопровождение. Подвижные игры, с использованием предметов. Подвижные игры с элементами соревнований.	УК-6.1 УК-7.1  УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	6
	Тема 5. Прием контрольных	Оценка уровня функционального и физического состояния организма. Самостоятельные занятия физическими	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	4

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ лабораторных/ практических занятий	Формирование компетенции	Кол-во часов
	тестов	упражнениями и спортом. Дневник самоконтроля.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	

### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 46

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ лабораторных/ практических занятий	Формирование компетенции	Кол-во часов
1.	<b>Раздел 1. Обучение практическим умениям и навыкам. Воспитание физических качеств</b>			
	Тема 1. Легкая атлетика	<u>Лекция №1</u> Физическая культура как учебная дисциплина в высшем учебном заведении.	УК-6.1 УК-7.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	0,25
		<u>Лекция №2</u> Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	УК-6.1 УК-7.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	0,25
		<u>Лекция № 3</u> Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	УК-6.1 УК-7.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	0,25
		<u>Лекция № 4</u> Физические качества и методика их развития.	УК-6.1 УК-7.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	0,25
	Тема 2. Спортивные игры	<u>Лекция №5</u> Общефизическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	УК-6.1 УК-7.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	0,25
		<u>Лекция №6</u> Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	УК-6.1 УК-7.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	0,25
		<u>Лекция №7</u> Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.	УК-6.1 УК-7.1 УК-6.2 УК-6.3	0,25

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ лабораторных/ практических занятий	Формирование компетенции	Кол-во часов
			УК-7.2 УК-7.3	
		<u>Лекция №8</u> Основы массажа и самомассажа.	УК-6.1 УК-7.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	0,25
	Тема 3. Общая физическая подготовка	<u>Лекция №9</u> Профессионально-прикладная физическая культура.	УК-6.1 УК-7.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	0,5
		<u>Лекция №10</u> Тренажеры, приспособления и устройства в самостоятельных и индивидуальных оздоровительных и тренировочных программах.	УК-6.1 УК-7.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	0,5
	Тема 4. Подвижные игры	<u>Лекция №11</u> Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках.	УК-6.1 УК-7.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	0,5
	Тема 5. Прием контрольных тестов	Оценка уровня функционального и физического состояния организма. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом. Дневник самоконтроля.	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0,5

**5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

**5.1. Контрольные вопросы и задания (для самостоятельного изучения)**

Не предусмотрено

**5.2. Темы письменных работ**

Не предусмотрено

**5.3. Оценочные средства**

Оценочные материалы (оценочные средства) для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» прилагаются.

#### **5.4. Перечень видов оценочных средств**

1. Практические тестовые задания для текущего контроля успеваемости.
2. Ведение дневника самоконтроля.

#### **Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

1. Адаптивная физическая культура.
2. Техника безопасности на занятиях физической культурой в вузах.
3. Основы истории физической культуры, этапы ее развития в России.
4. Вклад российских спортсменов в развитие международного олимпийского движения.
5. Физическая культура, как компонент общечеловеческой культуры.
6. Предмет «Физическая культура и спорт» в вузе.
7. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов в области связи.
9. Основные положения методики закаливания.
10. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
11. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
12. Обоснование индивидуального выбора элективной дисциплины.
13. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста отрасли связи.

#### **Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения**

1. Диагноз и краткая характеристика заболеваний студента. Влияние заболеваний на работоспособность.
2. Медицинские противопоказания на занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании.
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании.
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Индивидуальный комплекс упражнений при заболевании.

#### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **6.1 Основная литература**

1. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов (Электронный ресурс): учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова - Электрон. текстовые данные. – М.:

Московский педагогический государственный университет, 2018. – 336 с. – 978-5-4263-0574-8. – Режим доступа:  
<http://www.iprbookshop.ru/75830.html>

2. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов. (Электронный ресурс) : учебное пособие /Е.В. Витун, В.Г. Витун. – электрон. текстовые данные. - Оренбургский государственный университет, 2017. – Режим доступа  
<http://www.iprbookshop.ru/71324..html>

## **6.2 Дополнительная литература**

1. Королева С.А. Здоровьесберегающая программа по физической культуре (Электронный ресурс) : учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура. МТУСИ, каф. физического воспитания / Королева С.А., Королев И.В. - М. : Издательство ООО «Брис-М», 2016. - CD. Электронная Версия, ЭБС МТУСИ.

2. Чернышев С.В. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студентов в экзаменационный период (Электронный ресурс) : учебно-методическое пособие для студ., обуч. по всем направлениям. МТУСИ, каф. физического воспитания / Чернышев С.В., Горячева Н.Н.- М. : Издательство ООО «ТР-принт», 2017. - 15 с.+ CD. Электронная Версия, ЭБС МТУСИ.

3. Королева С.А. В помощь студентам, отстающим по теме Физическая культура (Электронный ресурс) : учебно-методическое пособие по курсу бакалавров всех технических направлений. МТУСИ, каф. физического воспитания / Королева С.А. М. : Издательство ООО «ТР-принт», 2017. - 14 с.+ CD. Электронная Версия, ЭБС МТУСИ.

4. Психофизическая тренировка для студентов дневного отделения (Электронный ресурс): Учебно-методическое пособие по дисциплине Физическая культура. Горячева Н.Н.; МТУСИ, каф. физического воспитания; сост. Горячева Н.Н., Чернышев С.В.- М.: ЭБС МТУСИ, 2019.-20 с.

5. Программный материал по подготовке к сдаче тестов по дисциплине «Физическая культура» (Электронный ресурс): Учебно-методическое пособие по дисциплине Физическая культура. Горячева Н.Н.; МТУСИ, каф. физического воспитания; сост. Горячева Н.Н., Чернышев С.В.- М.: ЭБС МТУСИ, 2020.-18 с.

6. Королев И.В. Применение современных гаджетов на занятиях физкультурой и спортом (Электронный ресурс): учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура для всех направлений/ МТУСИ, каф. физического воспитания; сост. Королев И.В.,М,: ЭБС МТУСИ, 2021 г. -18 с.

## **7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Microsoft Office
2. Microsoft Windows
3. Opera

4. Acrobat Reader

5. Электронная библиотечная система IPRbooks лицензионный договор № 7269/20 от 04 декабря 2020 г. с ООО «Ай Пи Ар Медиа» на предоставление доступа к ЭБС IPRbooks, срок действия с 01.01.2021г. по 31.12.2021г.);

6. Договор №80.20 от 25 декабря 2020 г. На оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям с ООО «Издательство Лань», срок действия 365 дней с 1 января 2021 г.

7. Контракт № 7509.20 от 22 декабря 2020 г. На оказание услуг по предоставлению доступа к ЭР ЦОС СПО «PROФобразование» (неисключительная лицензия) с ООО «Профобразование», срок действия с 01.01.2021 г. по 31.12.2021 г.

## **8. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

1. ОС Astra Linux Common Edition релиз «Орел» (свободно распространяемое ПО);
2. 7-Zip (свободно распространяемое ПО);
3. Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО);
4. Foxit Reader (свободно распространяемое ПО);
5. Yandex Browser (свободно распространяемое ПО);
6. VSCodium (свободно распространяемое ПО);
7. Pinta (свободно распространяемое ПО);
8. Adobe Reader (свободно распространяемое ПО);
9. LibreOffice (свободно распространяемое ПО).

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Спортивный комплекс:

- спортивный зал, футбольное поле, беговые дорожки, элементы полосы препятствий;
- стрелковый тир (электронный);
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, секундомеры, разметка площадок, гимнастические маты, теннисные столы – 2 шт.,
- ракетки для настольного тенниса, гимнастические скамейки; скакалки гири, гантели, замки, гимнастические скамейки, шведская стенка.

## **10. Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины**

Самостоятельная работа с учетом рекомендаций преподавателя организуются в форме:

- выполнения комплексов утренней гимнастики;
- выполнения физических упражнений и оздоровительно-рекреативных мероприятий в режиме учебного дня;

- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.
- посещения лекций различной оздоровительной направленности (для студентов специальной медицинской группы);
- лечебной физической культуры (для студентов специальной медицинской группы);

Самостоятельные занятия обучающийся фиксирует в дневнике самоконтроля и самоподготовки.

Обучающиеся, временно освобожденные по медицинским показателям от самостоятельных занятий по физической культуре, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья:

- посещают занятия по индивидуальному графику занятий;
- образовательные ресурсы адаптируются к ограничениям их здоровья (при наличии таких обучающихся);
- учебный материал адаптивной физической культуры разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента и имеет корректирующую оздоровительно-профилактическую направленность;
- обучающиеся данной группы выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья;
- представляют тематические рефераты по теме, с последующей их защитой.

Реферат должен быть предоставлен в бумажном и электронном видах. По материалу реферата предоставляется презентация в электронном и бумажном вариантах. Реферат обучающийся должен защищать, сделав краткий доклад и, ответив на контрольные вопросы преподавателя, используя выполненную им презентацию реферата. Также имеется возможность участия в ежегодной студенческой конференции.