

# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Институт открытого и  
дистанционного образования

Электронный документ, подписанный ПЗП, хранится в системе  
электронного документооборота  
ЮУрГУ Южно-Уральского государственного университета  
**СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЗП**  
Кому выдан: Демин А. А.  
Пользователь: deminaa  
Дата подписания: 19.04.2022

А. А. Демин

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины ЭД.1.01.01 Физическая культура и спорт  
для направления 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение  
машиностроительных производств  
уровень бакалавр тип программы Прикладной бакалавриат  
профиль подготовки Технология машиностроения  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Современные образовательные технологии**

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению  
подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение  
машиностроительных производств, утверждённым приказом Минобрнауки от  
11.08.2016 № 1000

Зав.кафедрой разработчика,  
к.техн.н., доц.

А. В. Прохоров

Электронный документ, подписанный ПЗП, хранится в системе  
электронного документооборота  
Южно-Уральского государственного университета  
**СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЗП**  
Кому выдан: Прохоров А. В.  
Пользователь: prokhorovav  
Дата подписания: 18.04.2022

Разработчик программы,  
старший преподаватель

Д. П. Кушнерова

Электронный документ, подписанный ПЗП, хранится в системе  
электронного документооборота  
Южно-Уральского государственного университета  
**СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЗП**  
Кому выдан: Кушнерова Д. П.  
Пользователь: khimichevadp  
Дата подписания: 18.04.2022

СОГЛАСОВАНО

Зав.выпускающей кафедрой  
Техника, технологии и  
строительство  
к.техн.н., доц.

К. М. Виноградов

Электронный документ, подписанный ПЗП, хранится в системе  
электронного документооборота  
Южно-Уральского государственного университета  
**СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЗП**  
Кому выдан: Виноградов К. М.  
Пользователь: vinoigradovkm  
Дата подписания: 19.04.2022

Челябинск

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Задачи: понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей организма занимающихся в рамках внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса норм ГТО среди молодежи; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

## **Краткое содержание дисциплины**

Теоретический раздел: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные игры). Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа физического воспитания человека. Практический раздел включает в себя как обязательные виды физических упражнений: гимнастика (упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности), легкая атлетика (отдельные виды), лыжные гонки, плавание, спортивные игры, так и виды спорта по выбору (спортивное ориентирование, бокс, кикбоксинг, бадминтон, хоккей, борьба, баскетбол, волейбол, фитнес, атлетическая гимнастика, настольный теннис и др.) Состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего рациональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности,

развитию самодеятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности. Контрольный раздел обеспечивает информацию о степени освоения знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

## **2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНЫ)
OK-5 способностью к самоорганизации и самообразованию	Знать: методику самообразования в области физической культуры. Уметь: самостоятельно планировать занятия по физической культуре. Владеть: навыком самоорганизации при занятиях физической культурой и спортом.
OK-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: роль физической культуры и спорта в формировании личности; основы научно-биологических, педагогических и практических знаний по организации занятий физической культурой, спортом и здорового образа жизни; правила соревнований избранного вида спорта. Уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; планировать и организовать самостоятельные занятия по укреплению здоровья методами физической культурой и спорта с использованием доступных методов самоконтроля; оптимально организовывать режимы питания, труда и отдыха, занятия физической культурой и спортом для обеспечения высокого уровня работоспособности и здорового образа жизни Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; навыком использования доступных средств самоконтроля за самочувствием, физической подготовленностью и физическим развитием в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## **3. Место дисциплины в структуре ОП ВО**

Перечень предшествующих дисциплин,	Перечень последующих дисциплин,
------------------------------------	---------------------------------

видов работ учебного плана	видов работ
Нет	Б.1.01 Физическая культура

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	64	64	64	64	72
<i>Аудиторные занятия:</i>						
Лекции (Л)	0	0	0	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	288	64	64	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (CPC)</i>	4	0	0	0	0	4
Подготовка к зачету	2	0	0	0	0	2
CPC по теме 9	2	0	0	0	0	2
Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

#### 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	32	0	32	0
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	32	0	32	0
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	32	0	32	0
4	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	32	0	32	0
5	Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	32	0	32	0
6	Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	32	0	32	0
7	Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	32	0	32	0
8	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка	32	0	32	0

	студентов				
9	Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	32	0	32	0

## 5.1. Лекции

Не предусмотрены

## 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Упражнения, выполняемые в группах (парах, тройках, шеренгах). ОРУ на гимнастической стенке и на гимнастической скамейке.	6
2	1	Упражнения на месте с изменением площади опоры и скорости движений.	6
3	1	Упражнения на развитие умения выполнения упражнений под музыкальное сопровождение	6
4	1	Ходьба обычная	6
5	1	Ходьба оздоровительная	4
6	1	Ходьба спортивная	4
7	2	Мужчины: строевые, прикладные упражнения, опорные прыжки, упражнения в упорах, акробатические упражнения (перекаты вперед и назад и боком, стойка на лопатках в сочетании с другими двигательными действиями, кувырки вперед и назад). Женщины: разновидности шагов, как элементов художественной гимнастики, выполняемых на месте и с передвижением.	6
8	2	Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями.	6
9	2	Совершенствование танцевальных шагов и их сочетаний.	6
10	2	Упражнения художественной гимнастики: элементы хореографии, волна туловищем, элементы бальных танцев – разучивание.	6
11	2	Совершенствование разученных движений, разновидности бега, прыжков в сочетании с изменением скорости и ритма движений, поворотами, со способами передвижения.	4
12	2	Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями.	4
13	3	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения на тренажерах на различные группы мышц.	6
14	3	Круговая тренировка.	6
15	3	Методические правила поднятия тяжестей.	6
16	3	Обучение технике спортивных игр – баскетбола и волейбола (остановок, поворотов, стоек, подачи, ловли (приема), передачи и ведения мяча).	6
17	3	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения на тренажерах на различные группы мышц.	6
18	3	Обучение технике спортивных игр – баскетбола и волейбола (остановок, поворотов, стоек, подачи, ловли (приема), передачи и ведения мяча).	2
19	4	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости).	6
20	4	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек,	6

		подачи, ловли (приема), передачи и ведения мяча.	
21	4	Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. Учебные игры.	6
22	4	Основы судейства.	6
23	4	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости).	6
24	4	Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. Учебные игры.	2
25	5	Совершенствование техники плавания вольным стилем, кролем на груди, спине и брасом).	6
26	5	Плавание в умеренном и переменном темпе на расстояние до 600 м; повторное проплытие отрезков длиной 25-100 м по 2-6 раз.	6
27	5	Длительный кроссовый бег.	6
28	5	Бег с препятствиями.	6
29	5	Бег с препятствиями.	6
30	5	Длительный кроссовый бег.	2
31	6	Оценка функционального состояния (на основании определения роста, массы тела, частоты сердечных сокращений, артериального давления в состоянии покоя)	6
32	6	Лазание по гимнастической лестнице, подтягивания; упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.	6
33	6	Лазание по гимнастической лестнице, подтягивания; упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.	6
34	6	Развитие физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба).	6
35	6	Развитие физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба). Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.	6
36	6	Развитие физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба). Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.	2
37	7	Психолого-педагогическая помощь в спортивной деятельности.	6
38	7	Педагогическая диагностика.	6
39	7	Диагностика индивидуальностей.	6
40	7	Диагностика морально-волевой сферы.	6
41	7	Оценка функционального состояния (на основании определения роста, массы тела, частоты сердечных сокращений, артериального давления в состоянии покоя)	6
42	7	Диагностика индивидуальностей. Диагностика морально-волевой сферы	2
43	8	Мастерство педагогического взаимодействия.	6
44	8	Речь учителя как условие акмеологического роста	6
45	8	Организация верbalного взаимодействия в педагогическом процессе.	6
46	8	Основы психолого-педагогической коррекции общения.	6

47	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	6
48	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
49	9	Цели воспитания и обучения в спорте.	2
50	9	Типология личности по критерию отношения человека к делу.	6
51	9	Общие технологии воспитания спортсмена.	6
52	9	Психологические аспекты взаимоотношения.	6
53	9	Типичные причины конфликтов.	6
54	9	Методы погашения конфликтов – прямые и косвенные.	2
55	9	Искусство спора.	4

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС		
Вид работы и содержание задания	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц)	Кол-во часов
Подготовка к зачету	Физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебник / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич и др. ; Под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 385. – Рек. М-вом образования РФ для студентов вузов. - <a href="http://elar.urfu.ru/handle/10995/1309">http://elar.urfu.ru/handle/10995/1309</a>	2
СРС по всем темам	Физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебник / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич и др. ; Под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 385. – Рек. М-вом образования РФ для студентов вузов. - <a href="http://elar.urfu.ru/handle/10995/1309">http://elar.urfu.ru/handle/10995/1309</a>	2

## 6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Дистанционные технологии	Практические занятия и семинары	Применение дистанционных технологий обучения в портале «Электронный ЮУрГУ»	288
Дистанционные технологии	Самостоятельная работа студента	Применение дистанционных технологий обучения в портале «Электронный ЮУрГУ»	4

# **Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе**

Не предусмотрены

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: нет

## **7. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

### **7.1. Паспорт фонда оценочных средств**

Наименование разделов дисциплины	Контролируемая компетенция ЗУНы	Вид контроля (включая текущий)	№№ заданий
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 1 вопросу 1	вопросы компьютерного тестирования
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 1 вопросу 2	вопросы компьютерного тестирования
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 1 вопросу 3	вопросы компьютерного тестирования
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 2 вопросу 1	вопросы компьютерного тестирования
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 2 вопросу 2	вопросы компьютерного тестирования

	деятельности		
Тема 2.Социально-биологические основы физической культуры	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 2 вопросу 3	вопросы компьютерного тестирования
Тема 2.Социально-биологические основы физической культуры	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 2 вопросу 4	вопросы компьютерного тестирования
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 3 вопросу 1	вопросы компьютерного тестирования
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 3 вопросу 2	вопросы компьютерного тестирования
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 3 вопросу 3	вопросы компьютерного тестирования
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 3 вопросу 4	вопросы компьютерного тестирования
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 3 вопросу 5	вопросы компьютерного тестирования

	профессиональной деятельности		
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 3 вопросу 6	вопросы компьютерного тестирования
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 3 вопросу 7	вопросы компьютерного тестирования
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 4 вопросу 1	вопросы компьютерного тестирования
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 4 вопросу 2	вопросы компьютерного тестирования
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 4 вопросу 3	вопросы компьютерного тестирования
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 4 вопросу 4	вопросы компьютерного тестирования
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 4 вопросу 5	вопросы компьютерного тестирования

физической культуры в регулировании работоспособности	социальной и профессиональной деятельности		
Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 5 вопросу 1	вопросы компьютерного тестирования
Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 5 вопросу 2	вопросы компьютерного тестирования
Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 5 вопросу 3	вопросы компьютерного тестирования
Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 6 вопросу 1	вопросы компьютерного тестирования
Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 6 вопросу 2	вопросы компьютерного тестирования
Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 6 вопросу 3	вопросы компьютерного тестирования
Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для	тестирование по теме 6 вопросу 4	вопросы компьютерного тестирования



	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 8 вопросу 1	вопросы компьютерного тестирования
Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 8 вопросу 2	вопросы компьютерного тестирования
Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 8 вопросу 3	вопросы компьютерного тестирования
Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 9 вопросу 1	вопросы компьютерного тестирования
Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 9 вопросу 2	вопросы компьютерного тестирования
Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 9 вопросу 3	вопросы компьютерного тестирования
Тема 9. Физическая культура в профессиональной	ОК-7 способностью поддерживать должный	тестирование по теме 9 вопросу 4	вопросы компьютерного

деятельности бакалавра и специалиста.	уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		тестирования
Все разделы	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольные мероприятия промежуточной аттестации (компьютерное тестирование)	вопросы компьютерного тестирования
Все разделы	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	зачет	Задания контрольно-рейтинговых мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации
Все разделы	ОК-5 способностью к самоорганизации и самообразованию	зачет	Задания контрольно-рейтинговых мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации

## 7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
зачет	На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
Контрольные мероприятия промежуточной аттестации (компьютерное тестирование)	Промежуточная аттестация включает одно мероприятия: компьютерное тестирование. Контрольные мероприятия промежуточной аттестации проводятся во время зачета. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Тест состоит из 20 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответы отводится 40 мин. Правильный ответ на вопрос	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %

	соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов за промежуточную аттестацию – 20.	
тестирование по теме 1 вопросу 1	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 1 вопросу 2	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 1 вопросу 3	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 2 вопросу 1	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 2 вопросу 2	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %



	коэффициент мероприятия – 1.	
тестирование по теме 3 вопросу 3	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 3 вопросу 4	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 3 вопросу 5	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 3 вопросу 6	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 3 вопросу 7	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %





	количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	
тестирование по теме 6 вопросу 2	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 6 вопросу 3	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 6 вопросу 4	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 7 вопросу 1	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 7 вопросу 2	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %.





	вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	
тестирование по теме 9 вопросу 2	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 9 вопросу 3	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 9 вопросу 4	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %

### 7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
зачет	
Контрольные мероприятия промежуточной аттестации (компьютерное тестирование)	Примерный перечень вопросов для теста: 1. К средствам физической культуры относят... 2. При работе циклического характера спортивные физиологи различают следующие зоны... 3. Совокупность отрицательных морффункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии называется... 4. По выполняемой функции биологические ритмы делятся на... 5. Волевая подготовленность включает такие качества, как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании

	<p>с обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность к мобилизации функциональных резервов, активность в достижении целей и преодолении препятствий), выдержка и самообладание (ясность ума, способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельность и инициативность» – это определение относится к структуре подготовленности спортсмена....</p> <p>6. Совокупность структур центральной нервной системы, связанных нервными путями с рецепторным аппаратом и друг с другом, функцией которых является анализ раздражителей разной физической природы, который завершается кодированием внешнего сигнала называется...</p> <p>7. У высококвалифицированных спортсменов уровень катехоламинов и кортикостероидов в крови по отношению к менее квалифицированным спортсменам...</p> <p>8. Физиологическая закономерность требует принимать пищу до начала тренировки за..</p> <p>9. Более эффективному протеканию в тканях окислительно-восстановительных процессов и повышению работоспособности организма спортсменов способствует наблюдаемый при мышечной работе подъем температуры тела на...</p> <p>10. Малые формы физической культуры – это....</p> <p>11. В этих пределах находится сила сильнейшей руки у средне физически подготовленных мужчин...</p> <p>12. Варианты, применяемые при годичном планировании тренировочного процесса....</p> <p>13. Вид контроля, предусматривающий оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований...</p> <p>14. Виды спорта на выносливость, рекомендованные для студентов ВУЗов....</p>
тестирование по теме 1 вопросу 1	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(1)-2019-Физическая культура и спорт как социальные феномены.-20190930-1236.txt
тестирование по теме 1 вопросу 2	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(1)-2019-Физическая культура в структуре профессионального образования-20190930-1236.txt
тестирование по теме 1 вопросу 3	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(1)-2019-Физическая культура и спорт в образовательной организации высшего образования.-20190930-1236.txt
тестирование по теме 2 вопросу 1	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(1)-2019-Тема 2 вопрос 1-20190930-1239.txt
тестирование по теме 2 вопросу 2	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(1)-2019-Тема 2 вопрос 2-20190930-1240.txt
тестирование по теме 2 вопросу 3	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(1)-2019-Тема 2 вопрос 3-20190930-1240.txt
тестирование по теме 2 вопросу 4	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(1)-2019-Тема 2 вопрос 4-20190930-1240.txt
тестирование по теме 3 вопросу 1	вопросы-СОТ-Б-О-ФиС(2)-20182019-Тест по теме 3 вопроса 1-20190930-1244.txt
тестирование по теме 3 вопросу 2	вопросы-СОТ-Б-О-ФиС(2)-20182019-Тест по теме 3 вопроса 2-20190930-1245.txt
тестирование по теме 3 вопросу 3	вопросы-СОТ-Б-О-ФиС(2)-20182019-Тест по теме 3 вопроса 3-



вопросу 2	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(3)-2019-Тест по вопросу 2 темы 7-20190930-1256.txt
тестирование по теме 7 вопросу 3	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(3)-2019-Тест по вопросу 3 темы 7-20190930-1256.txt
тестирование по теме 7 вопросу 7	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(3)-2019-Тест по вопросу 7 темы 7-20190930-1256.txt
тестирование по теме 7 вопросу 4	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(3)-2019-Тест по вопросу 4 темы 7-20190930-1256.txt
тестирование по теме 7 вопросу 5	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(3)-2019-Тест по вопросу 5 темы 7-20190930-1256.txt
тестирование по теме 7 вопросу 6	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(3)-2019-Тест по вопросу 6 темы 7-20190930-1256.txt
тестирование по теме 8 вопросу 1	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(3)-2019-Тест по вопросу 1 темы 8-20190930-1256.txt
тестирование по теме 8 вопросу 2	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(3)-2019-Тест по вопросу 2 темы 8-20190930-1256.txt
тестирование по теме 8 вопросу 3	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(3)-2019-Тест по вопросу 3 темы 8-20190930-1256.txt
тестирование по теме 9 вопросу 1	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(5)-2019-Тест по 1 вопросу темы 9-20190930-1323.txt
тестирование по теме 9 вопросу 2	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(5)-2019-Тест по 2 вопросу темы 9-20190930-1323.txt
тестирование по теме 9 вопросу 3	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(5)-2019-Тест по 3 вопросу темы 9-20190930-1323.txt
тестирование по теме 9 вопросу 4	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(5)-2019-Тест по 4 вопросу темы 9-20190930-1323.txt

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

### **Печатная учебно-методическая документация**

*a) основная литература:*

Не предусмотрена

*б) дополнительная литература:*

Не предусмотрена

*в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:*

Не предусмотрены

*г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:*

1. Оформление контрольных и курсовых работ и проектов: методические указания / сост. А.В. Елисеев. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2019. – 36 с.

из них: *учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:*

1. Оформление контрольных и курсовых работ и проектов: методические указания / сост. А.В. Елисеев. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2019. – 36 с.

## Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Образовательная платформа Юрайт	Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата [Электронный ресурс] / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. <a href="https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-468671">https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-468671</a>
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 443 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/70303">https://e.lanbook.com/book/70303</a>
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Коняева, М.А. Теоретический материал по физической культуре для студентов вузов [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.А. Коняева. — Электрон. дан. — Саратов : СГК им. Л.В. Собинова, 2013. — 84 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/72156">https://e.lanbook.com/book/72156</a>

## 9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)

Перечень используемых информационных справочных систем:

Нет

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	108 (ПЛК)	Компьютер 15 шт.(Intel(R) Celeron(R) CPU J1800 @ 2.41 GHz, 4,00 ГБ ОЗУ с выходом в Интернет и доступом в портал «Электронный ЮУрГУ»; Компьютер 1 шт. (Intel(R) Core(TM) i7-7700 CPU @ 3.60 GHz, 8,00 ГБ ОЗУ); Интерактивная доска IQBoard PS, Проектор EPSON, наушники с микрофоном Logitech, Монитор-15 шт.

Самостоятельная работа студента	108 (ПЛК)	Компьютер 15 шт.(Intel(R) Celeron(R) CPU J1800 @ 2.41 GHz, 4,00 ГБ ОЗУ с выходом в Интернет и доступом в портал «Электронный ЮУрГУ»; Компьютер 1 шт. (Intel(R) Core(TM) i7-7700 CPU @ 3.60 GHz, 8,00 ГБ ОЗУ); Интерактивная доска IQBoard PS, Проектор EPSON, наушники с микрофоном Logitech, Монитор-15 шт.
------------------------------------	--------------	--