

**КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность: 10.05.01 Компьютерная безопасность

Специализация: «Разработка защищенного программного обеспечения»

Формы обучения: очная

Объем дисциплины:

в зачетных единицах: 2 з.е.

в академических часах: 72 ак.ч.

Форма промежуточной аттестации: зачет

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» по специальности 10.05.01 Компьютерная безопасность, специализации «Разработка защищенного программного обеспечения», составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 10.05.01 Компьютерная безопасность, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «26» ноября 2020 г. № 1459, профессионального стандарта 06.032 «Специалист по безопасности компьютерных систем и сетей», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 г. № 533н, профессионального стандарта 06.033 «Специалист по защите информации в автоматизированных системах», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 г. №525н.

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры естественных дисциплин, сервиса и туризма от 25 марта 2025 г., протокол № 6

одобрена Научно-методическим советом Казанского кооперативного института (филиала) от 2 апреля 2025 г., протокол № 3

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	5
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
5.1. Содержание дисциплины	6
5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий	9
6. Лабораторные занятия	9
7. Практические занятия.....	9
8. Примерная тематика курсовых работ (проектов)	12
9. Самостоятельная работа студента	12
10. Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций	14
11. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	14
12. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.....	16
13. Материально–техническое обеспечение дисциплины	16
Обновление рабочей программы дисциплины (модуля)	18

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины заключается в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на ведение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной образовательной программы – программы специалитета по специальности 10.05.01 Компьютерная безопасность специализация «Разработка защищенного программного обеспечения». Дисциплина обеспечивает формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Предшествующие дисциплины (модули), практики	Изучаемые в текущем семестре дисциплины (модули), практики	Последующие дисциплины (модули), практики
УК-7	-	Физическая культура и спорт	Волейбол Баскетбол Самбо Психология Производственная практика, преддипломная практика

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся

универсальных компетенций.

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает принципы здорового образа жизни, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества	Знать: способы поддержания должного уровня физической подготовленности, соблюдения норм здорового образа жизни Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности, соблюдения норм здорового образа жизни
	УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для формирования здорового образа и стиля жизни.	Знать: способы применения средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Уметь: применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеть: навыками применения средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы в академических часах с выделением объема контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся

очная форма обучения

Вид учебной деятельности	ак. часов	
	Всего	По семестрам
		1 семестр
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:	19	19
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:	18	18

• занятия лекционного типа	2	2
• занятия семинарского типа:	16	16
практические занятия	16	16
лабораторные занятия	-	-
в том числе занятия в форме практической подготовки	-	-
Консультации	0,5	0,5
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий	0,5	0,5
в том числе курсовая работа (проект)		
2. Самостоятельная работа студентов, всего	53	53
- выполнение комплекса физических упражнений	19	19
- реферат	17	17
- контрольное тестирование	17	17
3. Промежуточная аттестация: <i>зачет</i>		
ИТОГО:	ак. часов	72
Общая трудоемкость	зач. ед.	2

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие внешней среды на организм человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к физической и умственной нагрузке. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования физической тренировки.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов

Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и совершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные принципы изменения состояния здоровья студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движением. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, цели и задачи. Структурность подготовленности спортсмена. Интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и выбор направленности самостоятельных занятий. Организация, содержание и методика самостоятельных занятий. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста. Энергозатраты по физической нагрузке. Гигиена самостоятельных занятий. Планирование самостоятельных занятий. Контроль эффективности самостоятельных занятий.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально–прикладной, спортивной подготовки студентов. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студента вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (система физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной

подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Профессионально-прикладная физическая подготовка как часть физической культуры в целом. Основные направления оптимизации трудовой профессиональной деятельности средствами физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств студента.

5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикаторы достижения компетенций
		занятия лекционн ого типа	занятия семинарс кого типа / из них в форме практиче ской подготов ки	самос– тоятельная работа	
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	6	УК-7.1
2.	Социально-биологические основы физической культуры		-	6	УК-7.1
3.	Основы здорового образа жизни студентов		2	6	УК-7.1
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности		2	6	УК-7.3
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания		2	6	УК-7.1
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		2	6	УК-7.1
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений		2	6	УК-7.3
8.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений		-	6	УК-7.3
9.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		2	2	УК-7.1
10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов		2	3	УК-7.3
	Итого	2	16	53	

6. Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены.

7. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)
			Очная форма обучения

1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста. Основные положения организации физического воспитания в вузе.	2
2.	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие внешней среды на организм человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к физической и умственной нагрузке. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования физической тренировки.	-
3.	Основы здорового образа жизни студентов	Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и совершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные принципы изменения состояния здоровья студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.	2
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движением. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, цели и задачи. Структурность подготовленности спортсмена. Интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения,	2

		двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и выбор направленности самостоятельных занятий. Организация, содержание и методика самостоятельных занятий. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста. Энергозатраты по физической нагрузке. Гигиена самостоятельных занятий. Планирование самостоятельных занятий. Контроль эффективности самостоятельных занятий.	2
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально–прикладной, спортивной подготовки студентов. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студента вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.	2
8.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (система физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.	-
9.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы,	2

		показатели, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	
10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Профессионально-прикладная физическая подготовка как часть физической культуры в целом. Основные направления оптимизации трудовой профессиональной деятельности средствами физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств студента.	2
	Итого		16

8. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

9. Самостоятельная работа студента

Самостоятельная работа студента при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» направлена на:

- выполнение комплекса физических упражнений;
- подготовка рефератов;
- контрольное тестирование;

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо обратить особое внимание на физическую культуру профессиональной подготовки.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо обратить особое внимание на знание средств физической культуры, обеспечивающих устойчивость к физической и интеллектуальной нагрузке.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо уяснить взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни, а также изучить составляющие здорового образа жизни студента.

Изучая тему, важно приобрести умения физического самовоспитания и совершенствования в здоровом образе жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо уделить особое внимание средствам физической культуры в регулировании работоспособности.

Изучая тему, важно приобрести умения использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо изучить методические принципы физического воспитания и основы совершенствования физических качеств.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо изучить организацию, содержание и методику самостоятельных занятий, а также рассмотреть границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста.

Изучая тему, важно приобрести умения планировать самостоятельные занятия физическими упражнениями и контролировать их эффективность.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо уяснить следующие понятия: массовый спорт, спорт высших достижений, студенческий спорт, а также рассмотреть их цели и задачи.

Изучая тему, важно приобрести умения характеризовать по психофизиологическому признаку основные группы видов спорта и системы физических упражнений.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо изучить воздействие

определенного вида спорта (система физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо усвоить следующие понятия: врачебный и педагогический контроль, самоконтроль, дневник самоконтроля.

Изучая тему, важно приобрести умения использовать методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо обратить особое внимание на профессионально-прикладную физическую подготовку как часть физической культуры в целом.

Изучая тему, важно приобрести умения оптимизировать трудовую профессиональную деятельность средствами физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств студента.

10. Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций

Оценивание результатов обучения по дисциплине и уровня сформированности компетенций (части компетенции) осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с оценочными материалами.

11. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник /А.А. Бишаева, А.А. Малков. — Москва: КноРус, 2023. — 311 с. — (бакалавриат). — ISBN 978-5-406-07466-4. — Текст: электронный// ЭБС «Book.ru»: [сайт].

Режим доступа: <https://book.ru/book/932717>

2. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. — Москва: КноРус, 2023. — 297 с. — ISBN 978-5-406-02713-4. — Текст: электронный// ЭБС «Book.ru»: [сайт].

Режим доступа: <https://book.ru/book/936274>

3. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]. — Москва: КноРус, 2024. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — Текст: электронный// ЭБС «Book.ru»: [сайт].

Режим доступа: <https://book.ru/book/941736>

Дополнительная литература:

1. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента.: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2023. — 299 с. — ISBN 978-5-406-02565-9. — Текст: электронный// ЭБС «Book.ru»: [сайт].

Режим доступа: <https://book.ru/book/936250>

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2023. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный// ЭБС «Znanium.com»: [сайт].

Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

3. Прохорова, Э. М. Валеология: учебное пособие / Э. М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: ИНФРА-М, 2023. — 253 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-010472-0. - Текст: электронный// ЭБС «Znanium.com»: [сайт].

Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1141233>

4. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2023. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — Текст: электронный// ЭБС «Book.ru»: [сайт].

Режим доступа: <https://book.ru/book/942846>

5. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / О.Я. Бойко, И.В. Вялова, С.С. Гвоздецкая [и др.]; под ред. Р.И. Айзмана, Ю.С. Филипповой. — Москва: КноРус, 2023. — 341 с. — ISBN 978-5-406-08420-5. — Текст: электронный// ЭБС «Book.ru»: [сайт].

Режим доступа: <https://book.ru/book/942798>

Электронные библиотечные системы (ЭБС) и электронные образовательные ресурсы

1. Электронно-библиотечная система ZNANIUM <https://www.znanium.com>

2. Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий «East View» (ИБИС) <https://dlib.eastview.com/>

3. Электронно-библиотечная система «BOOK.ru» www.book.ru

4. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>

5. ЭБС «Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» <https://lib.rucont.ru/search>

6. Образовательная платформа ЮРАЙТ <http://www.urait.ru>

Электронный каталог Университета – Автоматизированная информационная библиотечная система (АИБС «МегаПро»)

12. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины

Лицензионное программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

- DsktpEdu ALNG LicSARk OLV F1 1Y Acdmc Ent (MS Windows) (подписка на ПО).

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

- 7-Zip (свободный файловый архиватор с высокой степенью сжатия данных) (отечественное ПО).

- FastStone Image Viewer (программа для просмотра изображений в Microsoft Windows (лицензия бесплатного программного обеспечения)).

- Foxit Reader (Бесплатное прикладное программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (лицензия бесплатного программного обеспечения)).

- Indigo (система программ для создания и проведения компьютерного тестирования знаний).

- Google Chrome, ЯндексБраузер (браузер).

- Adobe Acrobat Reader DC (• ПО для просмотра, печати и комментирования документов в формате PDF)

- Visual Studio Code (интегрированная среда разработки программного обеспечения)

Профессиональные базы данных не используются.

Информационные справочные системы:

- СПС КонсультантПлюс. Компьютерная справочная правовая система, широко используется учеными, студентами и преподавателями (подписка на ПО)

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

13. Материально–техническое обеспечение дисциплины

Образовательный процесс обеспечен учебными аудиториями для проведения учебных занятий, а именно для проведения занятий лекционного

типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещениями для самостоятельной работы студентов.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа .

Технические средства обучения: персональный компьютер-1, мультимедийное оборудование (проектор, проекционный экран) – 1.

Спортивный зал для проведения практических занятий со следующим оборудованием: скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая шведская, скамья для пресса, сетка волейбольная, стойки волейбольные с сеткой и антеннами, ковер для борьбы, теннисный стол, стойка передвижная д/баскетбола, сетка мини-футбольная, мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), кегли, гантели, диски, скакалки.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института.

Рабочие места обучающихся.

Технические средства обучения: персональный компьютер - 13.

Учебные аудитории соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам, укомплектованы учебной мебелью.

Обновление рабочей программы дисциплины (модуля)

Наименование раздела рабочей программы, в который внесены изменения

(измененное содержание раздела)

обсуждено и рекомендовано к утверждению решением кафедры
наименование кафедры

от ____ ____ 20__ г., протокол № ____

одобрено Научно-методическим советом ____ от ____ ____ 20__ г.,
протокол № ____