

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косогорова Людмила Алексеевна  
 Должность: Ректор  
 Дата подписания: 01.12.2022 11:03:44  
 Уникальный программный ключ:  
 4a47ce4135cc0671229e80c031ce72a914b0b6b4



**Частное образовательное учреждение высшего образования  
 «ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ, БИЗНЕСА И ТЕХНОЛОГИЙ»**

**Кафедра  
 «Прикладная информатика и математика»**

**УТВЕРЖДАЮ:**  
 Проректор по учебной работе и  
 региональному развитию  
 \_\_\_\_\_ Шульман М.Г.

«18» марта 2020 г

**БЕГ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Группа направлений и специальностей подготовки	09.00.00 Информатика и вычислительная техника
Направление подготовки:	09.03.03 Прикладная информатика
Профиль:	Прикладная информатика в экономике
Форма обучения	Очная(4.г.), очно-заочная(4.г.б мес.) и заочная(4.г.б мес.)

Разработал: СавидоваТ.М.

№ пп	На учебный год	ОДОБРЕНО на заседании кафедры		УТВЕРЖДАЮ заведующий кафедрой	
		Протокол	Дата	Подпись	Дата
1	2019 - 2020	№ 5	«18» марта 2020 г.		«18» марта 2020 г.
2	20 - 20	№	« » 20 г.		« » 20 г.
3	20 - 20	№	« » 20 г.		« » 20 г.
4	20 - 20	№	« » 20 г.		« » 20 г.

Калуга, 2020 год

## 1. 1. Характеристика дисциплины по ФГОС ВО

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 922 дисциплина «Бег» входит в состав базовой части в блок культуры элективных курсов по физической культуре и спорту. Данная дисциплина в соответствии с учебным планом института является обязательной для изучения.

## 2. Цели и задачи дисциплины

Целями освоения учебной дисциплины физическая культура являются

- формирование физической культуры личности
- воспитание навыков направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья,
- психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- изучение научно-биологических 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,
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности,
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 3. Требования к уровню освоения дисциплины (планируемые результаты обучения, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций)

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Формируемые компетенции	Декомпозиция компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения	знать: методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности уметь: применять методы и средства физической культуры для	ИУК-7.1.Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИУК-7.2.Использует основы

полноценной социальной и профессиональной деятельности	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
--	--	--

#### 4. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Изучение дисциплины ориентировано на формирование основ физической культуры личности, учитывая региональные условия и традиции развития физической культуры. Свои образовательные и развивающие функции дисциплина наиболее полно реализует в процессе физического воспитания с опорой на основные дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности и доступности, систематичности и динамичности, дифференциации и индивидуализации.

Согласно учебному плану дисциплина «Бег» изучается на 1,2,3 семестре при очной, очно-заочной и заочной форме обучения.

#### 5. Объем дисциплины и виды учебной работы Очная форма обучения 4 года

Вид учебной работы	Всего часов	семестры		
		1	2	3
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Общая трудоемкость дисциплины	152	54	44	54
Контактная работа				
Лекции				
Лабораторные работы				
Практические занятия	152	54	44	54
Самостоятельная работа				
Вид итогового контроля	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

#### Очно-заочная форма обучения 4 года 6 мес

Вид учебной работы	Всего часов 1,2,3 семестре
<b>1</b>	<b>2</b>
Общая трудоемкость дисциплины	162
Контактная работа	162
Лекции	-
Лабораторные работы	-
Практические занятия	162
Самостоятельная работа	-
Вид итогового контроля	Зачет (4)

#### Заочная форма обучения 4 года 6 мес

Вид учебной работы	Всего часов	семестры		
		1	2	3
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Общая трудоемкость	162	54	54	54

дисциплины				
Контактная работа				
Лекции				
Лабораторные работы				
Практические занятия				
Самостоятельная работа	162	54	54	50
Вид итогового контроля	Зачет (4)	Зачет (4)	Зачет (4)	Зачет (4)

## 6. Содержание и структура дисциплины

### 6.1 Тематическая структура дисциплины

№ ДЕ	Наименование дидактической единицы	№ п.п.	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	Общефизическая подготовка бакалавра	1	Методы оценки и развития общей выносливости	УК-7
		2	Методы оценки и развития скоростных способностей	
		3	Методы оценки и развития силовых способностей	
		4	Методы оценки и развития гибкости	
2	Занятия по видам спорта (Бег)	5	Техника бега на короткие дистанции 100 м	УК-7
		6	Кроссовый бег 2000-3000 м	
		7	Техника бега на средние дистанции	
		8	Техника оздоровительного бега	
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	9	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	УК-7
		10	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	

### 6.2. Распределение учебного времени по семестрам, разделам и (или) темам, видам учебных занятий (контактная работа), видам текущего контроля успеваемости и формам промежуточной аттестации

#### Очная форма обучения 4 года

№	Темы дисциплины	Трудоемк	ЛК	ПЗ	СРС
---	-----------------	----------	----	----	-----

п.п.		ость			
1	Методы оценки и развития общей выносливости				
2	Методы оценки и развития скоростных способностей				
3	Методы оценки и развития силовых способностей				
4	Методы оценки и развития гибкости				
5	Техника бега на короткие дистанции 100 м	38		38	
6	Кроссовый бег. 2000-3000 м	38		38	
7	Техника бега на средние дистанции	39		39	
8	Техника оздоровительного бега	37		37	
9	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств				
10	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности				
	Итого	152		152	

#### Очно-заочная форма обучения 4 года 6 мес

№ п.п.	Темы дисциплины	Трудоемкость	ЛК	ПЗ	СРС
1	Методы оценки и развития общей выносливости				
2	Методы оценки и развития скоростных способностей				
3	Методы оценки и развития силовых способностей				
4	Методы оценки и развития гибкости				
5	Техника бега на короткие дистанции 100 м	41		41	
6	Кроссовый бег 2000-3000 м	41		41	
7	Техника бега на средние дистанции	41		41	
8	Техника оздоровительного бега	39		39	
9	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств				
10	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности				
	Итого:	162		162	

#### Заочная форма обучения 4 года 6 мес

№ п.п.	Темы дисциплины	Трудоемкость	ЛК	ПЗ	СРС
1	Методы оценки и развития общей выносливости	17			17
2	Методы оценки и развития скоростных способностей	17			17
3	Методы оценки и развития силовых способностей	17			17
4	Методы оценки и развития гибкости	17			17
5	Техника бега на короткие дистанции 100 м	16			16

6	Кроссовый бег 2000-3000 м	16			16
7	Техника бега на средние дистанции	16			16
8	Техника оздоровительного бега	16			16
9	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	16			16
10	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	14			14
	Итого:	162			162

### 6.3. Содержание тем (разделов) дисциплин

#### Раздел 1. Общефизическая подготовка бакалавра

##### Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости

Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. Сенситивные периоды развития общей выносливости. Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития общей выносливости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.

##### Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей

Понятие, структура и содержание скоростных способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методы оценки выраженности скоростных способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития скоростных способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.

##### Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей

Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития силовых способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей.

##### Тема 4. Методы оценки и развития гибкости

Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития гибкости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.

#### Раздел 2. Занятия по видам спорта (Бег)

##### Тема 5. Техника бега на короткие дистанции 100 м.;

Особенности бега на короткие дистанции. Как тренироваться для бега на короткие

дистанции.

Тема 6. *Кроссовый бег. 2000-3000 м.*

Виды кроссового бега, техника кроссового бега. Как подготовиться к кроссовому бегу.

Тема 7. *Техника бега на средние дистанции.*

Особенности бега на средние дистанции. Как тренироваться для бега на средние дистанции

Тема 8. *Техника оздоровительного бега*

Влияние бега на здоровье. Правильное дыхание. Разминка перед оздоровительным бегом. Правильная техника

### **Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра**

Тема 9. *Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств*

Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков в зависимости от направления подготовки бакалавра. Прикладные двигательные навыки. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия. Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств. Прикладные виды спорта. Моторные тесты для оценки профессионально-важных двигательных качеств.

Тема 10. *Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности*

*Краткое содержание.* Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения, стойкости, эмоциональной устойчивости, статической выносливости мышц рук и туловища, развития реакции и оперативного мышления. Развитие устойчивости к гиподинамии. Психорегуляция утомления.

## **7. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа представляет собой обязательную часть основной образовательной программы и выполняемую обучающимся внеаудиторных занятий в соответствии с заданиями преподавателями.

Выполнение этой работы требует инициативного подхода, внимательности, усидчивости, активной мыслительной деятельности. Основу самостоятельной работы составляет деятельностный подход, когда цели обучения ориентированы на формирование умений решать типовые и нетиповые задачи, которые могут возникнуть в будущей профессиональной деятельности, где студентам предстоит проявить творческую и социальную активность, профессиональную компетентность и знание конкретной дисциплины. Результат самостоятельной работы контролируется преподавателем по дисциплине.

Рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:

<b>Наименование раздела (дисциплины) модуля</b>	<b>Вид самостоятельной работы обучающихся</b>
<b>Бег</b>	Написание рефератов, заучивание терминологии, выполнение заданий для самостоятельной работы

## 8. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

### 8.1. Критерии, процедуры и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Формируемые компетенции	Этапы формирования компетенций и их содержание		Критерии оценивания компетенций	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>1 этап</b> <i>Контактная работа</i>	- подготовка к практическим занятиям; -	Содержательный	<b>знает:</b> методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	<b>2 этап</b> <i>Самостоятельная работа</i>	- выступления на практических занятиях; -		Деятельностный
	<b>3 этап</b> <i>Промежуточная аттестация</i>	- выполнения заданий по самоконтролю; - ответ на зачете	Личностный	

Для оценивания **содержательного критерия** используются результаты обучения в **виде знаний** на основании следующих процедур и технологий:

- тестирование;
- устные и письменные ответы на вопросы в рамках учебных занятий и зачета
- индивидуальное собеседование по результатам самостоятельной работы (контрольная, реферат, доклад, эссе и др.)

Для оценивания **деятельностного и личностного критериев** используются результаты обучения в **виде умений и опыта деятельности, приобретаемых в рамках** практических занятий, заданий для самостоятельной работы, в том числе используются практические контрольные задания, включающих одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить.

При проведении промежуточной аттестации в форме тестирования, оценивание результата проводится следующим образом:

№ пп	Оценка	Шкала для юношей	Шкала для девушек
1	Отлично	Студент должен: - пробежать 100 м за 13,2 сек - пробежать 300 м за 40 сек - пробежать 3000 м за 12 мин	Студент должен: - пробежать 100 м за 15,7 сек - пробежать 300 м за 50 сек - пробежать 2000 м за 10,1 мин

2	Хорошо	Студент должен: -пробежать 100 м за 13,8 сек - пробежать 300 м за 43 сек -пробежать 3000 м за 12,3 мин	Студент должен: пробежать 100 м за 16 сек - пробежать 300 м за 54 сек -пробежать 2000 м за 10,5 мин
3	Удовлетворительно	Студент должен: -пробежать 100 м за 14 сек - пробежать 300 м за 47 сек -пробежать 3000 м за 13,1 мин	Студент должен: пробежать 100 м за 17 сек - пробежать 300 м за 60 сек -пробежать 2000 м за 11.1 мин
4	Неудовлетворительно	Студент не может: -пробежать 100 м за 14 сек и более - пробежать 300 м за 47 сек и более -пробежать 3000 м за 13 мин и более	Студент не может: -пробежать 100 м за 17 сек и более - пробежать 300 м за 60 сек и более 1,1 мин и более
5	Зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».
6	Незачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».

### 8.3 . Методические материалы для оценивания текущих и промежуточных результатов обучения

Для оценивания **содержательного критерия** используются результаты обучения в **виде знаний** на основании следующих процедур и технологий:

- тестирование;
- устные и письменные ответы на вопросы зачета
- индивидуальное собеседование

Для оценивания **деятельностного и личностного критериев** используются результаты обучения в **виде умений и опыта деятельности**: используются практические контрольные задания, включающих одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить.

Методика проведения контрольных мероприятий.

1. Контрольные мероприятия включают:

1) Проверка заданий для самостоятельной работы осуществляется - в течение семестра.

2) Проверка докладов - в течение семестра.

3) Проведение консультаций - в течение года

4) Проведение тестирования – в конце семестра

Формами отчетности студентов являются:

- выполнение заданий для самостоятельной работы;
- доклады с последующей их защитой на учебных занятиях;
- сдача зачета.

2. Методические указания по содержанию контрольных мероприятий:

1. Контрольные срезы могут включать задания в виде тестов по изучаемому разделу дисциплины, терминологический диктант, теоретические вопросы и ситуационные задачи.

2. Проверка конспектов заключается в контроле над ходом изучения студентами научной литературы. К конспектированию предлагаются некоторые источники, входящие в задания для семинаров и самостоятельной работы.

3. Проверка заданий для самостоятельной работы направлена на выявление у студентов навыков самостоятельной работы и способствует их самообразованию и ориентации на глубокое, творческое изучение методологических и теоретических основ дисциплины. Формы и методы самостоятельной работы студентов и её оформление:

а.) Аннотирование литературы - перечисление основных вопросов, рассматриваемых автором в той или иной работе. Выделение вопросов, имеющих прямое отношение к изучаемой проблеме

б.) Конспектирование литературы - краткое изложение какой-то статьи, выступления, речи и т.д. Конспект должен быть кратким и точным, обобщать основные положения автора.

в) Подготовка доклада.

4. Проверка доклада включает оценивание уровня выполнения по соответствию содержания теме, полноте освещения темы, наличия плана, выводов, списка литературы.

5. Проведение консультаций включает обсуждение вопросов, вызывающих трудности при выполнении заданий для самостоятельной работы.

6. Проведение тестирования включает тестовые задания по дисциплине.

#### Содержание самостоятельной работы по темам (разделам)

№ п. п	Раздел программы	Содержание самостоятельной работы	Формы контроля
1.	Общезначительная подготовка бакалавра	Написание рефератов, заучивание терминологии, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка рефератов
2.	Занятия по видам спорта (Бег)	Написание рефератов, заучивание терминологии, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка рефератов
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Написание рефератов, заучивание терминологии, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка рефератов

#### Вопросы для зачета

1. Средства и методы физического воспитания.

2. Методические принципы физического воспитания.

3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

4. Понятие, структура и содержание физического качества. Сенситивные периоды развития. Методы оценки выраженности (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств.

5. Выносливость. Методы развития выносливости.

6. Сила. Методы развития силовых способностей.

7. Гибкость. Методы развития гибкости.

8. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.
9. Ловкость. Методы развития координационных способностей.
10. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
13. Современные популярные системы физических упражнений.
14. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
15. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
16. Специфические особенности избранного вида спорта как вида двигательной деятельности. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для избранного вида спорта.
17. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.
18. Основные стороны спортивной подготовки.
19. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.
20. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.
21. Внешние признаки, показатели пульса и дыхания для контроля и регулирования интенсивности физической нагрузки.
22. Основные составляющие учебно-тренировочных занятий (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная подготовка).
23. Планирование нагрузки в зависимости от задач учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта. Виды планирования и методика их составления.
24. Спортивная классификация и правила соревнований по избранному виду спорта.
25. Производственная физическая культура, ее цели и задачи, методические основы.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
28. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
29. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
30. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
31. Особенности ППФП студентов по избранному направлению обучения бакалавра.
32. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

## **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **9.1. Основная литература**

Рекомендуемая литература содержится в электронной библиотеке по адресу:  
[www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход: учебное пособие / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2011. – 184 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента: учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.
3. Чертов Н. В. Физическая культура: учебное пособие.- Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012, 118с.

## **9.2. Дополнительная литература**

1. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник / Под ред. И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть, С.С. Егоров, И.А. Мацур. - М.: Юнити-Дана, 2012.
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с.
3. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. - Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012.
4. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие / И.А. Гуревич.
5. Любимова, Г.И. Физическая культура бакалавров: элективный курс «Оздоровительная аэробика»: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов всех направлений подготовки/ Г.И. Любимова, И.А. Куприянова; Тюм. гос. ун-т, Ин-т физической культуры. - Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2014. - 40 с.
6. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2010. – 144 с.
7. Тверских, В.В. Физическая культура. Как помочь студентам сохранить и укрепить здоровье: учеб.-метод. пособие для студентов вуза / В.В. Тверских, В.В. Тверских. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2010. – 80 с.
8. Физическая культура для бакалавров: учеб.-метод. материалы / Тюм. гос ун-т; авт.-сост.: С.Н. Чернякова, Г.И. Любимова. - Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2013. - 91 с.
9. Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре: учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 68 с.
10. Шулятьев, В.М. Физическая культура: курс лекций / В.М. Шулятьев. - М.: Российский университет дружбы народов, 2009. - 280 с.

## **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

Электронно-библиотечная система: «IPRbooks»

### **Ресурсы открытого доступа:**

1. <http://www.tmnlib.ru> – сайт информационно-библиотечного центра ТюмГУ
2. <http://www.lib.sportedu.ru> – сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту
3. <http://www.teoriya.ru> – научный портал «Теория.ру» и сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
4. <http://www.sibsport.ru> – сайт библиотеки Сибирского государственного университета физической культуры и спорта
5. <http://www.vniifk.ru> – сайт журнала «Вестник спортивной науки»

## **11. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц ОВЗ**

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены

следующие формы организации педагогического процесса и контроля знаний:

- для слабовидящих – обеспеченно равномерное освещение не менее 300 люкс, для выполнения контрольных заданий при необходимости предоставляется увеличивающее устройства, задание для выполнения, а также инструкции о порядке выполнения заданий оформляется увеличенным шрифтом (16-20)

- для слабослышащих, для лиц с тяжелым нарушением речи - все занятия по желанию студентов могут проводиться в письменной форме

Основной формой организации педагогического процесса является интегрированное обучение, т.е. включение лиц с ОВЗ и инвалидов в смешенные группы, где они могут постоянно общаться со сверстниками и легче адаптироваться в социуме.

## **12. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **12.1. Современные профессиональные базы данных и информационно – справочные системы**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:

1. Информационно-правовая система Гарант <http://www.garant.ru/>
2. Справочная правовая система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

На рабочих местах используется операционная система Microsoft Windows, пакет Microsoft Office, а также другое специализированное программное обеспечение.

Большинство аудиторий оборудовано современной мультимедийной техникой.

Программа учебной дисциплины может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, проводимых на платформах Pruffme и Zoom. Эти платформы могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участник дистанционного обучения, проведения практических занятий, выступления с докладами и защитой выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы обучающихся.

Применение дистанционных образовательных технологий предусмотрено и для организации форм текущего и промежуточного контроля: база тестовых заданий и задания на контрольную работу по дисциплине располагаются в СДО «Прометей», доступ к которой имеют все студенты ЧОУ ВО «ИНУПБТ».

В СДО «Прометей» также расположен полный онлайн-курс данной учебной дисциплины, включающий лекции, видеолекции, банк тестовых заданий, методические рекомендации по изучению дисциплины, задания на контрольную работу.

### **12.2. Перечень лицензионного программного обеспечения**

1. Microsoft office
2. Microsoft Windows 7
3. Kaspersky Endpoint Security

### **12.3 Электронная информационно – образовательная среда организации**

1. Официальный сайт: [www.инупбт.рф](http://www.инупбт.рф)
2. ИАС «Прометей» 5.0 <http://94.247.210.21:8001/auth/default.asp>
3. Электронная библиотека «IPRbooks».

## **13. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

1. Аудитория, соответствующая санитарно-эпидемиологическим требованиям, оснащённая столами, стульями, доской, проектором и др.
2. Учебные пособия.
3. Аудио-видеотехника для воспроизведения записей.
4. Кабинет с ТСО и его фонды (в т.ч. CD и DVD диски).
5. Библиотека ИНУПБТ, включая ЭБС.
- 6.

**Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Прикладной информатики и математики»**  
протокол № 5 от «18» марта 2020\_ г.

**Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании секции «Прикладной информатики» ЧОУ ВО «ИНУПБТ»**  
Протокол № 5 от 18 марта 2020 г.

Заведующая секцией «Прикладная информатика

  
(подпись)

Дерюгина Е.О.