

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Воронежский государственный технический университет»
в городе Борисоглебске

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала

/ В.В. Григораш /

«31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины (модуля)
«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки 08.03.01 «Строительство»

Профиль «Промышленное и гражданское строительство»

Квалификация выпускника Бакалавр

Нормативный период обучения 4 года / 4 года 11 мес.

Форма обучения Очная/Заочная

Год начала подготовки 2018 г.

Автор программы В.И. Щербакова

Заведующий кафедрой
естественнонаучных дисциплин Л.И. Матвеева

Руководитель ОПОП М.В. Новиков

Борисоглебск 2021

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цели дисциплины.

Целью дисциплины "Физическая культура и спорт" является формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности студентов.

1.2. Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

-приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части блока Б1.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций:

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции
УК-7	Знать основы физической культуры и спорта для поддержания уровня физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	Уметь использовать и соблюдать нормы здорового образа и стиля жизни с учетом здоровьесберегающих технологий при выборе конкретной профессиональной деятельности.
	Владеть рациональными способами сохранения физического и психического состояния организма, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья. Приемами формирования мотивационно-ценностного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 72 академических часа, которые являются обязательными для освоения и переводятся в 2 зачетные единицы.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий
очная форма обучения

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2

Аудиторные занятия (всего)	36	18	18
В том числе:			
Лекции	36	18	18
Самостоятельная работа	36	18	18
Виды промежуточной аттестации - зачет	+		+
Общая трудоемкость:			
академические часы	72	36	36
зач.ед.	2	1	1

заочная форма обучения

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры
		1
Аудиторные занятия (всего)	4	4
В том числе:		
Лекции	4	4
Самостоятельная работа	64	64
Часы на контроль	4	4
Виды промежуточной аттестации - зачет	+	+
Общая трудоемкость:		
академические часы	72	72
зач.ед.	2	2

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1 Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам занятий

очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Лекц	СРС	Всего , час
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Основные понятия и определения в системе физической культуры и спорта («физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура» и др). Нормативно-правовое обеспечение в области физической культуры и спорта. Физическое воспитание студентов и реализации федеральных государственных образовательных стандартов по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту	2	2	4
2	Теоретические основы физической культуры и спорта	Принципы физического воспитания. Основополагающие (социальные) принципы физического воспитания. Общепедагогические (общеметодические) принципы	2	2	4

		обучения и воспитания. Сущность принципов сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности, систематичности, динамичности. Специфические принципы методики физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Взаимосвязь принципов в системе физического воспитания. Требования к практической реализации принципов. Общая характеристика средств физического воспитания. Понятие о средствах физического воспитания. Специфические и неспецифические (общепедагогические) средства физического воспитания. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания, факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификация физических упражнений. Анализ гигиенических факторов и оздоровительных (естественных) сил природы (солнце, воздух и вода) как специфических средств физического воспитания. Методы физического воспитания. Понятие о методах, методических приемах и средствах организации физического воспитания. Специфические методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения, используемые при обучении двигательным действиям, и при развитии физических качеств. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании. Метод круговой тренировки. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, интервального упражнения с полными и жесткими интервалами отдыха. Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного и наглядного воздействия.			
3	Физическая подготовка: общая и специальная. Общая характеристика физических качеств	Общая физическая подготовка, ее цель и задачи. Специальная физическая подготовка и ее задачи. Основные физические качества. Понятие о физических качествах. Сила – определение, разновидности, средства развития, методические особенности формирования силовых способностей. Общая характеристика быстроты. Основные виды проявления быстроты. Средства и методы развития скоростных качеств. Общая характеристика выносливости. Основные типы утомления. Средства и методы развития общей и специальной выносливости. Координация ее определения и разновидности. Методика развития и средства воспитания координации и ловкости. Общая характеристика гибкости. Определение активной и пассивной гибкости, примерные комплексы физических упражнений направленных на развитие этого	2	2	4

		физического качества.			
4	Техника безопасности на занятиях. Травмы. Оказание первой помощи.	Инструкции по технике безопасности и охране труда. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий, во время проведения занятия, по окончании занятия и в аварийных ситуациях. Характеристика травм. Причины возникновения и профилактика повреждений. Правила оказания первой помощи при механических повреждениях (ушибы, растяжения, вывихи, переломы) и физических повреждениях (ожоги, отморожения, отравления, электротравмы).	2	2	4
5	Социально-биологические основы физической культуры	Анатомо-морфологическое строение и физическое развитие человека. Основные физиологические функции органов и систем организма. Функциональные системы (костная, мышечная). Физиологические системы (сердечно-сосудистая, кровеносная, дыхательная, пищеварительная, выделительная, нервная и эндокринная). Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.	4	4	8
6	Здоровье. Основы здорового образа жизни. Профилактика допинга.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы риска и здоровье. Здоровый образ жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха; организация сна; организация режима питания; организация двигательной активности; личная гигиена и закаливание; профилактика вредных привычек; культура межличностных отношений и сексуального поведения. Понятие допинга. Цель применения допинга. История возникновения стимуляторов. Борьба с применением допинга в отдельных видах спорта. Задачи и направления деятельности Всемирного антидопингового агентства. Задачи антидопинговой программы.	4	4	8
7	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Профессиональная, социально-психологическая и дидактическая адаптация. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень развития утомления. Объективные и субъективные признаки переутомления. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние	2	2	4

		периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика (костно-суставная патология, патология органов зрения, умственно-эмоциональное перенапряжение). Сон и психическое здоровье. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.			
8	Оздоровительные системы физических упражнений. Лечебная физическая культура.	Лечебная физическая культура (ЛФК) определение, цель, задачи. Показания к применению ЛФК. Средства и методы ЛФК. Формы занятий лечебной физической культурой. Методика лечебного применения физических упражнений. Оздоровительная физическая культура. Сущность и виды оздоровительных систем. Традиционные оздоровительные системы (йога, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, ушу, аэробика, шейпинг). Современные оздоровительные системы (силовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, аквааэробика, велоаэробика, стретчинг, пилатес, калланентика, акваджоггинг, антигравити йога, боди-балет, кроссфит, Тай бо).	2	2	4
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) определение, цель и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания будущего специалиста. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. Организация и формы ППФП. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Производственная гимнастика. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.	2	2	4
10	Спорт. Соревновательная деятельность. Система спортивных соревнований	Общая характеристика спорта. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Массовый, студенческий, профессиональный спорт. Спорт высших достижений. Система соревнований. Система отбора и спортивной ориентации. Методы спортивной	2	2	4

		тренировки. Основные составляющие спортивной тренировки. Структура спортивной классификации.			
11	Основы спортивной тренировки.	Цели и задачи спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Цикличность тренировочного процесса. Спортивно-техническая подготовка. Спортивно-тактическая подготовка. Физическая подготовка. Преодоление психологических нагрузок в спорте. Объём и интенсивность нагрузки.	2	2	4
12.	Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте	Общие положения технологии планирования в спорте. Текущее планирование. Перспективное планирование. Оперативное планирование. Комплексный учёт и контроль в подготовке спортсмена. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Учёт в процессе спортивной тренировки.	2	2	4
13	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль в процессе занятий.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Организация и формы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Планирование и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в режиме дня студенческой молодежи. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Врачебный контроль как обязательное условие допуска к занятиям физической культурой. Самоконтроль, его цель и задачи, основные методы и показатели. Дневник самоконтроля. Физическое развитие и его оценка. Функциональное состояние организма и его оценка. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.	2	2	4
14	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».	История ГТО. Понятие ГТО, цель и задачи. Структура комплекса ГТО (основные разделы, ступени). Государственные требования: виды испытаний (VI ступень), методика выполнения.	2	2	4
15	Олимпийское движение. История студенческого спорта и мотивация физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов.	Олимпийские игры Древней Греции. Культурно-исторические и религиозные традиции спортивных состязаний. Требования к олимпийцам древности. Виды материального поощрения олимпийцев. Олимпийские игры в Древнем Риме. Возрождение Олимпийских игр. Этапы становления современного олимпизма. Олимпийская история России. Олимпиады проходившие в СССР и Российской Федерации. Социально-экономические аспекты олимпизма. Наиболее значимые события в истории олимпийских игр современности.	2	2	4
16	Основы гигиены и особенности занятий в тренажёрном зале.	Влияние физической активности на качество жизни. Правильное питание для восстановления организма при физических нагрузках. Самостоятельные занятия в тренажёрном зале и в домашних условиях (с	2	2	4

		чего начинать, как правильно выполнять упражнение, количество времени для занятий на начальном периоде, распределение нагрузки, отдых и восстановление).			
Итого			36	36	72

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Лекц	СРС	Всего , час
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Основные понятия и определения в системе физической культуры и спорта («физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура» и др). Нормативно-правовое обеспечение в области физической культуры и спорта. Физическое воспитание студентов и реализации федеральных государственных образовательных стандартов по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту	2	2	4
2	Теоретические основы физической культуры и спорта	Принципы физического воспитания. Основопологающие (социальные) принципы физического воспитания. Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания. Сущность принципов сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности, систематичности, динамичности. Специфические принципы методики физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Взаимосвязь принципов в системе физического воспитания. Требования к практической реализации принципов. Общая характеристика средств физического воспитания. Понятие о средствах физического воспитания. Специфические и неспецифические (общепедагогические) средства физического воспитания. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания, факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификация физических упражнений. Анализ гигиенических факторов и оздоровительных (естественных) сил природы (солнце, воздух и вода) как специфических средств физического воспитания. Методы физического воспитания. Понятие о методах, методических приемах и средствах организации физического воспитания. Специфические методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения, используемые при	2	2	4

		обучении двигательным действиям, и при развитии физических качеств. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании. Метод круговой тренировки. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, интервального упражнения с полными и жесткими интервалами отдыха. Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного и наглядного воздействия.			
3	Физическая подготовка: общая и специальная. Общая характеристика физических качеств	Общая физическая подготовка, ее цель и задачи. Специальная физическая подготовка и ее задачи. Основные физические качества. Понятие о физических качествах. Сила – определение, разновидности, средства развития, методические особенности формирования силовых способностей. Общая характеристика быстроты. Основные виды проявления быстроты. Средства и методы развития скоростных качеств. Общая характеристика выносливости. Основные типы утомления. Средства и методы развития общей и специальной выносливости. Координация ее определения и разновидности. Методика развития и средства воспитания координации и ловкости. Общая характеристика гибкости. Определение активной и пассивной гибкости, примерные комплексы физических упражнений направленных на развитие этого физического качества.		4	4
4	Техника безопасности на занятиях. Травмы. Оказание первой помощи.	Инструкции по технике безопасности и охране труда. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий, во время проведения занятия, по окончании занятия и в аварийных ситуациях. Характеристика травм. Причины возникновения и профилактика повреждений. Правила оказания первой помощи при механических повреждениях (ушибы, растяжения, вывихи, переломы) и физических повреждениях (ожоги, отморожения, отравления, электротравмы).		4	4
5	Социально-биологические основы физической культуры	Анатомо-морфологическое строение и физическое развитие человека. Основные физиологические функции органов и систем организма. Функциональные системы (костная, мышечная). Физиологические системы (сердечно-сосудистая, кровеносная, дыхательная, пищеварительная, выделительная, нервная и эндокринная). Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.		8	8
6	Здоровье. Основы здорового образа жизни.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы риска и здоровье. Здоровый образ жизни.		8	8

	Профилактика допинга.	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха; организация сна; организация режима питания; организация двигательной активности; личная гигиена и закаливание; профилактика вредных привычек; культура межличностных отношений и сексуального поведения. Понятие допинга. Цель применения допинга. История возникновения стимуляторов. Борьба с применением допинга в отдельных видах спорта. Задачи и направления деятельности Всемирного антидопингового агентства. Задачи антидопинговой программы.			
7	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Профессиональная, социально-психологическая и дидактическая адаптация. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень развития утомления. Объективные и субъективные признаки переутомления. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика (костно-суставная патология, патология органов зрения, умственно-эмоциональное перенапряжение). Сон и психическое здоровье. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.		4	4
8	Оздоровительные системы физических упражнений. Лечебная физическая культура.	Лечебная физическая культура (ЛФК) определение, цель, задачи. Показания к применению ЛФК. Средства и методы ЛФК. Формы занятий лечебной физической культурой. Методика лечебного применения физических упражнений. Оздоровительная физическая культура. Сущность и виды оздоровительных систем. Традиционные оздоровительные системы (йога, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, у-		4	4

		шу, аэробика, шейпинг). Современные оздоровительные системы (силовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, аквааэробика, велоаэробика, стретчинг, пилатес, калланентика, акваджоггинг, антигравити йога, боди-балет, кроссфит, Тай бо).			
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) определение, цель и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания будущего специалиста. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. Организация и формы ППФП. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Производственная гимнастика. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.		4	4
10	Спорт. Соревновательная деятельность. Система спортивных соревнований	Общая характеристика спорта. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Массовый, студенческий, профессиональный спорт. Спорт высших достижений. Система соревнований. Система отбора и спортивной ориентации. Методы спортивной тренировки. Основные составляющие спортивной тренировки. Структура спортивной классификации.		4	4
11	Основы спортивной тренировки.	Цели и задачи спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Цикличность тренировочного процесса. Спортивно-техническая подготовка. Спортивно-тактическая подготовка. Физическая подготовка. Преодоление психологических нагрузок в спорте. Объём и интенсивность нагрузки.		4	4
12.	Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте	Общие положения технологии планирования в спорте. Текущее планирование. Перспективное планирование. Оперативное планирование. Комплексный учёт и контроль в подготовке спортсмена. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Учёт в процессе спортивной тренировки.		4	4
13	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль в процессе занятий.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Организация и формы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Планирование и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в режиме дня студенческой молодежи. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Врачебный контроль как обязательное условие допуска к занятиям физической культурой. Самоконтроль, его цель и задачи, основные		4	4

		методы и показатели. Дневник самоконтроля. Физическое развитие и его оценка. Функциональное состояние организма и его оценка. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.			
14	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».	История ГТО. Понятие ГТО, цель и задачи. Структура комплекса ГТО (основные разделы, ступени). Государственные требования: виды испытаний (VI ступень), методика выполнения.		4	4
15	Олимпийское движение. История студенческого спорта и мотивация физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов.	Олимпийские игры Древней Греции. Культурно-исторические и религиозные традиции спортивных состязаний. Требования к олимпийцам древности. Виды материального поощрения олимпиоников. Олимпийские игры в Древнем Риме. Возрождение Олимпийских игр. Этапы становления современного олимпизма. Олимпийская история России. Олимпиады проходившие в СССР и Российской Федерации. Социально-экономические аспекты олимпизма. Наиболее значимые события в истории олимпийских игр современности.		4	4
16	Основы гигиены и особенности занятий в тренажёрном зале.	Влияние физической активности на качество жизни. Правильное питание для восстановления организма при физических нагрузках. Самостоятельные занятия в тренажерном зале и в домашних условия (с чего начинать, как правильно выполнять упражнение, количество времени для занятий на начальном периоде, распределение нагрузки, отдых и восстановление).		4	4
17	Часы на контроль		4		4
Итого			8	64	72

5.2 Перечень лабораторных работ

Не предусмотрено учебным планом

6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

В соответствии с учебным планом освоение дисциплины не предусматривает выполнение курсового проекта (работы) или контрольной работы.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

7.1.1 Этап текущего контроля

Результаты текущего контроля знаний и межсессионной аттестации оцениваются по следующей системе:

«аттестован»;

«не аттестован».

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Аттестован	Не аттестован
УК-7	Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	1. Студент демонстрирует полное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены. 2. Студент демонстрирует значительное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены. 3. Студент демонстрирует частичное понимание заданий. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены.	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах
	уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	1. Студент демонстрирует полное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены. 2. Студент демонстрирует значительное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены. 3. Студент	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах

		демонстрирует частичное понимание заданий. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены.		
	владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	1. Студент демонстрирует полное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены. 2. Студент демонстрирует значительное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены. 3. Студент демонстрирует частичное понимание заданий. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены.	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах

7.1.2. Этап промежуточного контроля

Результаты промежуточного контроля знаний оцениваются в 2 семестре для очной формы обучения, 1 семестре для заочной формы обучения по двухбалльной системе:

- «зачтено»;
- «не зачтено».

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Зачтено	Не зачтено
УК-7	Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Тест	Выполнение теста на 70-100%	Выполнение менее 70%
	уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,	Решение стандартных практических задач	Продемонстрирован верный ход решения в большинстве задач	Задачи не решены

формирования здорового образа и стиля жизни			
владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Решение прикладных задач в конкретной предметной области	Продемонстрирован верный ход решения в большинстве задач	Задачи не решены

7.2 Примерный перечень оценочных средств (типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности)

7.2.1 Примерный перечень заданий для подготовки к тестированию

1. Какое из приведенных понятий является более широким?

- А) Физическое воспитание;
- Б) Физическая культура;
- В) Спорт;
- Г) Физическое совершенство.

2. Физическая рекреация – это, прежде всего:

- А) Двигательный активный отдых, туризм;
- Б) Средство лечения и восстановление функций после травм или заболеваний;

- В) Утренняя гимнастика;

- Г) Дозированный бег.

3. Сколько обязательных тестов по физической подготовленности предусмотрено рабочей программой:

- А) 2;

- Б) 3;

- В) 5;

- Г) 7.

4. Какую среднюю оценку тестов в очках необходимо набрать, чтобы получить «5» по физической подготовленности:

- А) 3,0;

- Б) 3,5;

- В) 4,0;

- Г) 4,5.

5. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья зачисляются в отделение:

- А) Основное;

- Б) Спортивное;

- В) Медицинское;
- Г) Специальное.

6. Оценка по итоговой аттестации определяется по:

- А) Уровню выполнения тестов по физической подготовке;
- Б) Уровню выполнения тестов по профессионально-прикладной подготовке;
- В) Устному опросу по теоретическому и методическому разделам программы;
- Г) Включает все вышеперечисленные разделы.

7. Для получения зачёта по физической культуре регулярность посещения занятий является:

- А) Обязательным условием;
- Б) По желанию студента;
- В) По желанию преподавателя;
- Г) По возможностям.

8. «Спорт» - это, прежде всего:

- А) Совершенствование физических качеств (силы, выносливости, быстроты);
- Б) Самосовершенствование;
- В) Преодоление максимальных нагрузок;
- Г) Участие в соревнованиях, направленность тренировок на достижение высокого спортивного результата.

9. Обязательными тестами по физической подготовленности являются:

- А) Бег 100 м, плавание, бег 2000 м (3000 м);
- Б) Бег на лыжах 3000 м (5000 м), подтягивание, плавание;
- В) Бег 100 м, подтягивание (подъем туловища), бег 2000 м (3000 м);
- Г) Прыжки в длину, бег 100 м, плавание.

10. Что не включает в себя массовая физическая культура:

- А) Физическое воспитание;
- Б) Спорт;
- В) Физическая рекреация;
- Г) Гигиеническая физическая культура.

11. Одним из основных понятий биологических основ физической культуры является гомеостаз. Гомеостаз это:

- А) Постоянство внутренней среды организма;
- Б) Приспособление организма к среде обитания;
- В) Функциональная единица организма;
- Г) Обмен веществ в организме.

12. Суставы, связки, сухожилия входят:

- А) Мышечную;
- Б) Костную;
- В) Физиологическую;
- Г) Все системы.

13. Мышца состоит из волокон:

- А) Красных;
- Б) Белых;
- В) Красных и белых;
- Г) Зелёных.

14. Масса скелетных мышц у человека составляет от общей массы тела около:

- А) 25-30%;
- Б) 35-40%;
- В) 45-50%;
- Г) 15-20%.

15. Экономичнее и эффективнее осуществляется ресинтез АТФ:

- А) Аэробно;
- Б) Анаэробно;
- В) Без особой разницы;
- Г) За счет мышечного синапса.

16. Клетки крови, транспортирующие кислород к тканям называются:

- А) Эритроциты;
- Б) Лейкоциты;
- В) Тромбоциты;
- Г) Плазма.

17. Основную нагрузку выделения из организма вредных веществ несут:

- А) Желудочно-кишечный тракт;
- Б) Легкие;
- В) Почки;
- Г) Потовые железы.

18. Занятия физическими упражнениями в целом влияют на умственную работоспособность:

- А) Отрицательно;
- Б) Положительно;
- В) Безразлично;
- Г) У всех по разному.

19. Повторные нагрузки для развития физических качеств целесообразно выполнять в фазе:

- А) Пониженной работоспособности;
- Б) Повышенной работоспособности;
- В) Исходной работоспособности;
- Г) Гетерохромной работоспособности.

20. Отрицательные изменения в организме из-за недостатка движения в организме называются:

- А) Гипокинезия;
- Б) Гиподинамия;
- В) Гипотония;
- Г) Гипоклепсия.

21. Что является главным источником энергии в организме?

- А) Белки;
- Б) Жиры;
- В) Углеводы;
- Г) Минеральные вещества.

22. Гипервитаминоз – это

- А) Недостаток различных витаминов;
- Б) Недостаток конкретного витамина;
- В) Избыток витаминов от приёма большого количества овощей и фруктов;
- Г) Избыток витаминов от приема витаминных препаратов.

23. Тренировка, в каких видах спорта особенно полезна для увеличения кровотока через мышцы:

- А) Силовые;
- Б) Циклические;
- В) Игровые;
- Г) Технические.

24. Суть действия «мышечного насоса» -

- А) Мышцы проталкивают кровь к сердцу;
- Б) Мышцы проталкивают кровь от сердца;
- В) Мышцы проталкивают кровь к конечностям;
- Г) Оказывают присасывающее действие при вдохе.

25. Для повышения максимального потребления кислорода (МПК) следует выполнять нагрузку с частотой пульса:

- А) 110-130 уд/мин;
- Б) 130-150 уд/мин;
- В) 150-180 уд/мин;
- Г) Свыше 180 уд/мин.

26. Двигательный навык формируется по механизму

- А) Рефлексов;
- Б) Гормонального;
- В) Рефлекторной дуги;
- Г) Эндокринному.

27. Гипоксия – это недостаток

- А) Движений;
- Б) Витаминов;
- В) Кислорода;
- Г) Питания.

28. При недостатке, каких минеральных веществ развивается малокровие:

- А) Кальций;
- Б) Натрий;
- В) Хлор;
- Г) Железо.

29. При окислении 1 г этого вещества вырабатывается наибольшее количество килокалорий (9,3 к кал):

- А) Белки;
- Б) Жиры;
- В) Углеводы;
- Г) Витамины.

7.2.2 Примерный перечень заданий для решения стандартных задач

1. У спортсменов основной обмен

- А) Выше;
- Б) Ниже;
- В) Такой же, как у не занимающихся спортом;
- Г) Значительно выше.

2. Образ жизни в общей иерархии факторов укрепления здоровья составляет:

- А) 20%;
- Б) 30%;
- В) 40%;
- Г) 50%.

3. Оптимальная двигательная активность в день –

- А) 1,5 часа;
- Б) 0,5 часа;
- В) 3 часа;
- Г) Более 3 часов.

4. По результатам опроса, что занимает ведущее место в иерархии потребностей человека

- А) Работа;
- Б) Деньги;
- В) Здоровье;
- Г) Любовь.

5. Что является более результативным в укреплении здоровья

- А) Укрепить состояние самого организма;
- Б) Использовать высококалорийное питание;
- В) Принимать более качественные лекарства;
- Г) Изменить наследственность.

6. Какой фактор играет решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов

- А) Экология;
- Б) Образ жизни;
- В) Наследственность;
- Г) Здравоохранение.

7. За время обучения в вузе состояние здоровье у основной массы студентов:

- А) Улучшается;

- Б) Не изменяется;
- В) Ухудшается;
- Г) Улучшается только у преподавателей физической культуры.

8. Норма сна для студентов:

- А) 6 часов;
- Б) 7 часов;
- В) 8 часов;
- Г) 9 часов и более.

9. При занятиях спортом (развитие выносливости) необходимо увеличить в рационе:

- А) Белок;
- Б) Жир;
- В) Углеводы;
- Г) Минеральные вещества.

10. Что не является обязательным элементом закаливания:

- А) Систематичность;
- Б) Постепенность;
- В) Самоконтроль;
- Г) Моржевание.

11. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?

- А) Аутогенная тренировка;
- Б) Дыхательная гимнастика;
- В) Регулярная умеренная физическая нагрузка;
- Г) Совокупность всех перечисленных методов.

12. Базой, основой повышения работоспособности человека является:

- А) Общая физическая подготовка;
- Б) Специальная подготовка;
- В) Спортивная подготовка;
- Г) Прикладная подготовка.

13. Нормативы К. Купера включают:

- А) Бег на 5000 (3000) км;
- Б) Преодоление расстояния за 7 мин в беге, плавание, велокроссе;
- В) Преодоление расстояния за 12 мин в беге, плавание, велокроссе;
- Г) Прыжки на скакалке в течение 1 мин.

14. Продолжительность работы субмаксимальной мощности составляет:

- А) До 20-25 с;
- Б) От 25 с до 3-5 мин;
- В) От 3-5 мин до 30 30мин;
- Г) Свыше 30 мин.

15. В зоне максимальной мощности работа выполняется в основном за счет:

- А) Аэробного энергоснабжения;

- Б) Анаэробного энергоснабжения;
- В) Аэробного и анаэробного в равных соотношениях;
- Г) Больше аэробного, чем анаэробного.

16. Для бицепса какая мышца является антагонистом:

- А) Трапецевидная мышца;
- Б) Большая грудная мышца;
- В) Дельта;
- Г) Трицепс.

17. Физические нагрузки, стимулирующие рост тела:

- А) Упражнения на координацию движений;
- Б) Силовые упражнения;
- В) Прыжковые упражнения;
- Г) Беговые упражнения.

18. Упражнения для снижения веса:

- А) Упражнения на быстроту;
- Б) Атлетическая гимнастика;
- В) Бег на средние и длинные дистанции;
- Г) Бег на короткие дистанции.

19. Одна из форм учебных занятий в вузе называется элективной.

Это занятия:

- А) Дополнительные (факультативные);
- Б) Индивидуальные;
- В) По выбору;
- Г) Самостоятельные.

20. Нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в порядке:

- А) Быстрота > сила > выносливость;
- Б) Сила > быстрота > выносливость;
- В) Выносливость > быстрота > сила;
- Г) Быстрота > выносливость > сила.

21. В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:

- А) Вводной;
- Б) Подготовительной;
- В) Основной;
- Г) Заключительной.

22. Степень владения техникой действия, при которой движения осуществляются, автоматизировано, с высокой надежностью:

- А) Двигательное умение;
- Б) Двигательный принцип;
- В) Двигательный навык;
- Г) Двигательный стереотип.

23. Основоположником научной системы физического воспитания в России является:

- А) Лесгафт П.Ф.;

- Б) Матвеев А.П.;
- В) Семашко Н.А.;
- Г) КПСС.

24. Что относится к средствам физического воспитания?

- А) Физические упражнения;
- Б) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
- В) Гигиенические факторы;
- Г) Все перечисленные факторы.

25. На начальных этапах занятий физической культурой развитие одного физического качества влияет на развитие другого качества:

- А) Положительно;
- Б) Отрицательно;
- В) Не взаимосвязано;
- Г) Зависит от возраста.

26. Что требуется для развития быстроты?

- А) Упражнения выполнять на средних скоростях;
- Б) Следить за техникой выполнения упражнений;
- В) Упражнения выполнять на фоне утомления;
- Г) Паузы отдыха до полного восстановления.

27. Уровень проявления гибкости ниже:

- А) После разминки, массажа;
- Б) При высокой внешней температуре;
- В) Утром;
- Г) У девушек (по сравнению с юношами).

28. Ловкость оценивается точностью движений по параметрам:

- А) Только пространства;
- Б) Только времени;
- В) Только мышечного усилия;
- Г) Пространства, времени и усилия.

29. Уровень выносливости зависит от:

- А) Мощности работы сердца и легких;
- Б) Печени;
- В) Мышц;
- Г) Всех перечисленных факторов.

30. Восстановление основного источника энергии (АТФ) идет в организме путем:

- А) Аэробным;
- Б) Анаэробным;
- В) Аэробным+анаэробным;
- АТФ не восстанавливается.

7.2.3 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач

1. Сила человека измеряется с помощью:

- А) Калипера;

- Б) Динамометра;
- В) Весов и ростомера;
- Г) Спирометра.

2. Чем выше физическая подготовленность, тем уровень порога анаэробного обмена (ПАНО):

- А) Ниже;
- Б) Выше;
- В) Не взаимосвязанные показатели;
- Г) Становиться отрицательным.

3. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:

- А) Самочувствие;
- Б) Потоотделение;
- В) Частота пульса;
- Г) Желание тренироваться.

4. При перспективном планировании самостоятельных занятий общая тренировочная нагрузка от курса к курсу должна иметь тенденцию к:

- А) Повышению;
- Б) Понижению;
- В) Стандартна;
- Г) На младших курсах возрастает, на старших курсах без изменения.

5. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:

- А) Предварительный;
- Б) Текущий;
- В) Итоговый;
- Г) Все вышеперечисленные.

6. У кого общий объем двигательной активности выше?

- А) Дошкольники;
- Б) Школьники;
- В) Студенты;
- Г) Трудящиеся.

7. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?

- А) Мужчины;
- Б) Женщины;
- В) Одинаково;
- Г) Не знаю.

8. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:

- А) До 130 уд/мин;
- Б) 130-150 уд/мин;
- В) 150-180 уд/мин;
- Г) Свыше 180 уд/мин.

9. Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле:

- А) $220 - \text{возраст}$ (в годах);
- Б) $260 - \text{возраст}$ (в годах);
- В) $120 + \text{возраст}$ (в годах);
- Г) $150 + \text{возраст}$ (в годах).

10. Энергозатраты при занятиях спортом зависят от:

- А) Физического состояния;
- Б) Пола;
- В) Выполняемой нагрузки;
- Г) Всех перечисленных факторов.

11. Что не включает в себя первая помощь при растяжении?

- А) Покой;
- Б) Холод (холодная грелка, лёд);
- В) Тепло (горячая грелка, растирки);
- Г) Наложение повязки.

12. Занятия, каким видом спорта в большей мере влияют на размеры сердца?

- А) Тяжелая атлетика;
- Б) Тренировка в метаниях;
- В) Футбол;
- Г) Лыжные гонки.

13. Чаще других повторные врачебные обследования проходят студенты:

- А) Основной медицинской группы;
- Б) Подготовительной медицинской группы;
- В) Специальной медицинской группы;
- Г) Студенты, занимающиеся спортом.

14. Наибольшая длина тела у человека наблюдается:

- А) Вечером;
- Б) Утром;
- В) После упражнений с отягощениями;
- Г) За сутки рост взрослого человека не изменяется.

15. Жизненная емкость легких зависит от:

- А) Веса тела;
- Б) Роста тела;
- В) Уровня функциональной подготовленности;
- Г) Всех вышеперечисленных параметров.

16. Объективные показатели, определяющие тип телосложения:

- А) Окружность грудной клетки;
- Б) Окружность запястья рабочей руки;
- В) Визуальная оценка;
- Г) Окружность таза.

17. Боковое искривление позвоночника называется:

- А) Лордоз;

- Б) Кифоз;
- В) Сколиоз;
- Г) Лордо-кифоз.

18. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:

- А) Антропометрические стандарты;
- Б) Индексы;
- В) Корреляция;
- Г) Все вышеперечисленные.

19. Какой тест не относится к оценке физической подготовленности:

- А) Ортостатическая проба;
- Б) Тест Люшера;
- В) Гарвардский степ-тест;
- Г) PWC₁₇₀.

20. Что является субъективным показателем самоконтроля?

- А) Самочувствие;
- Б) Частота пульса;
- В) Спортивный результат;
- Г) Вес тела.

21. В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:

- А) Функциональная подготовленность;
- Б) Здоровья;
- В) Физическая подготовленность;
- Г) Всех вышеперечисленных параметров.

22. Направление ППФП зародилось:

- А) В первобытном обществе;
- Б) В позднем средневековье;
- В) XIX-XX вв в США;
- Г) 20-30-е годы XX в в нашей стране.

23. Факторы отрицательно влияющие на профессиональную работоспособность:

- А) Недостаточная двигательная активность;
- Б) Стресс, экология;
- В) Профессиональные заболевания;
- Г) Все вышеперечисленные факторы.

24. По статистическим данным, что утомляет больше всего на современном производстве?

- А) Сложные автоматизированные системы;
- Б) Повышенная ответственность;
- В) Работа с людьми;
- Г) Высокие требования к вниманию, скорости, точности реакции и др.

25. Профессиограмма специалиста включает перечень:

- А) Основных профессиональных заболеваний;
- Б) Необходимых знаний и качеств профессии;
- В) Смежных специальностей;

Г) Должностей профессионального роста.

26. ППФП в вузе проводится в форме занятий:

- А) Теоретических;
- Б) Практических;
- В) Контрольных;
- Г) Всех перечисленных.

27. Требования и нормативы по ППФП являются:

- А) Обязательными;
- Б) Необязательными;
- В) Обязательными для занимающихся прикладными видами спорта;
- Г) Обязательными для старших курсов.

28. Как называется отрасль науки, изучающая условия и характер труда?

- А) Кибернетика;
- Б) Агломерация;
- В) Эргономика;
- Г) Эклектика.

29. Характеристика особенностей труда, в частности, в сельском хозяйстве, свидетельствует, что на 1 месте в необходимых умениях и навыках стоит:

- А) Ориентирование на местности;
- Б) Управлять авто-, мото-, вело- средствами;
- В) Плавать;
- Г) Ходить на лыжах.

30. Что не входит в основные факторы, определяющие содержание ППФП?

- А) Условия труда;
- Б) Режим труда и отдыха;
- В) Индивидуальные особенности;
- Г) Динамика работоспособности.

31. В задачи ППФП входит формирование прикладных качеств:

- А) Физических;
- Б) Прикладных;
- В) Специальных;
- Г) Всех вышеперечисленных.

7.2.4 Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов?
2. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов?
3. Раскройте содержание практического раздела программы.
4. Раскройте содержание контрольного раздела программы.
5. В чем особенность методик занятий в различных учебных отделениях?
6. Зачетные требования и обязанности студентов.

Тема № 2. Теоретические основы физической культуры и спорта.

1. Принципы физического воспитания и их взаимосвязь в процессе обучения физическим упражнениям.
2. Классификация и общая характеристика средств физического воспитания.
3. Специфические методы физического воспитания.
4. Особенности применения общепедагогических методов в физическом воспитании.
5. Роль круговой тренировки в формировании физических качеств.

Тема № 3. Физическая подготовка: общая и специальная.

Общая характеристика физических качеств.

1. Общая и специальная физическая подготовка их цели и задачи.
2. Понятие о физических качествах. Сила: общая характеристика, разновидности, средства развития.
3. Понятие о физических качествах. Быстрота: общая характеристика, разновидности, средства развития.
4. Понятие о физических качествах. Выносливость: общая характеристика, разновидности, средства развития.
5. Понятие о физических качествах. Гибкость: общая характеристика, разновидности, средства развития.
6. Понятие о физических качествах. Координация: общая характеристика, разновидности, средства развития.

Тема № 4. Техника безопасности на занятиях. Травмы. Оказание первой помощи.

1. Общие требования безопасности при занятиях физической культурой.
2. Причины возникновения и профилактика повреждений. Характеристика травм.
3. Правила оказания первой доврачебной помощи при механических повреждениях.
4. Правила оказания первой доврачебной помощи при физических повреждениях.

Тема № 5. Социально-биологические основы физической культуры.

1. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
2. Функциональные системы организма. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
3. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
4. Кровь, ее состав и функции. Система кровообращения.

5. Роль сердечно-сосудистой и дыхательной систем в формировании физических качеств.

Тема № 6. Здоровье. Основы здорового образа жизни. Профилактика допинга.

1. Понятие «здоровья», его составляющие и критерии. Факторы риска.
2. Здоровый образ жизни студента и его составляющие: режим труда и отдыха; организация сна и режима питания; организация двигательной активности.
3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие: личная гигиена и закаливание; профилактика вредных привычек; культура межличностных отношений и сексуального поведения.
4. Понятие допинга. История возникновения стимуляторов.
5. Задачи антидопинговой компании и борьба с применением допинга в отдельных видах спорта.

Тема № 7. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
4. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
5. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.
6. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
7. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебнотрудовой деятельности.

Тема № 8. Оздоровительные системы физических упражнений. Лечебная физическая культура.

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) определение, цель, задачи. Показания к применению.
2. Общие основы методики и организации лечебной физической культуры.
3. Разновидности занятий лечебной физической культурой.

4. Оздоровительная физическая культура. Сущность и виды на примере традиционных оздоровительных систем.
5. Оздоровительная физическая культура. Сущность и виды на примере современных оздоровительных систем

Тема № 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности.

1. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
4. Организация и формы ППФП в вузе, методика подбора средств.

Тема № 10. Спорт. Соревновательная деятельность. Система спортивных соревнований.

1. Социальные функции спорта.
2. Любительский спорт.
3. Профессиональный спорт.
4. Правовое регулирование в спорте.
5. Студенческий спорт.
6. Система отбора и спортивной ориентации.
7. Системы проведения соревнований.

Тема № 11. Основы спортивной тренировки.

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. «Спортивная форма».
3. Психологическая подготовка.
4. Тактико-техническая подготовка.
5. Составляющие спортивной подготовки.
6. Объём и интенсивность спортивной нагрузки.

Тема №12. Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте.

1. Контроль за факторами внешней среды.
2. Оценка технико-тактической подготовленности.
3. Виды планирования.
4. Циклы спортивной подготовки.
5. Технология планирования.
6. Периодизация спортивной тренировки.

Тема № 13. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль в процессе занятий.

1. Организация, содержание и формы проведения самостоятельных занятий.
2. Врачебный контроль, его периодичность и содержание.
3. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
4. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
5. Методики определения и оценки физического развития.
6. Методика (функциональные пробы), определяющие функциональную подготовку организма.

Тема № 14. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

1. ГТО до и после 1991 года.
2. Что такое ГТО, его цели и задачи?
3. Структура ГТО.
4. Виды испытаний (VI ступень), методика выполнения.

Тема № 15. Олимпийское движение. История студенческого спорта и мотивация физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов.

1. История возникновения спортивных состязаний в Древней Греции.
2. Олимпийские игры Древней Греции.
3. Обычай, традиции и законы олимпийских игр древности.
4. Политические и социально-экономические аспекты олимпиад древности.
5. Возрождение Олимпийских игр.
6. Исторические вехи олимпийского движения.
7. Требование к виду спорта для включения в олимпийские игры.

Тема № 16. Основы гигиены и особенности занятий в тренажёрном зале.

1. Программа старения организма.
2. От каких заболеваний предохраняет нас физическая активность.
3. Категории физических нагрузок (аэробные, силовая подготовка, увеличение мышечной силы, упражнения на растяжку и балансировка).
4. Что необходимо знать для восстановления калорий?
5. К чему приводит недостаток воды в организме (обезвоживание)?

7.2.5 Примерный перечень вопросов для подготовки к экзамену

Не предусмотрено учебным планом

7.2.6. Методика выставления оценки при проведении промежуточной аттестации

Зачёт проводится по 10 тестовым заданиям, каждое из которых содержит 4 варианта ответа, один из них правильный.

1. Оценка «Неудовлетворительно» ставится в случае, менее 5 правильных ответов.

2. Оценка «Удовлетворительно» ставится в случае, 6 правильных ответов.

3. Оценка «Хорошо» ставится в случае, 7 правильных ответов.

4. Оценка «Отлично» ставится в случае, 8 правильных ответов.

7.2.7 Паспорт оценочных материалов

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
2	Теоретические основы физической культуры и спорта	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
3	Физическая подготовка: общая и специальная. Общая характеристика физических качеств	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
4	Техника безопасности на занятиях. Травмы. Оказание первой помощи.	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
5	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
6	Здоровье. Основы здорового образа жизни. Профилактика допинга.	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
7	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
8	Оздоровительные системы физических упражнений. Лечебная физическая культура.	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
9	Профессионально-	УК-7	Тестовые задания,

	прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности		устный опрос
10	Спорт. Соревновательная деятельность. Система спортивных соревнований	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
11	Основы спортивной тренировки.	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
12	Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
13	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль в процессе занятий.	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
14	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
15	Олимпийское движение. История студенческого спорта и мотивация физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов.	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
16	Основы гигиены и особенности занятий в тренажёрном зале.	УК-7	Тестовые задания, устный опрос

7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Тестирование осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных тест-заданий на бумажном носителе. Время тестирования 30 мин. Затем осуществляется проверка теста экзаменатором и выставляется оценка согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

Решение стандартных задач осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных задач на бумажном носителе. Время решения задач 30 мин. Затем осуществляется

проверка решения задач экзаменатором и выставляется оценка, согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

Решение прикладных задач осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных задач на бумажном носителе. Время решения задач 30 мин. Затем осуществляется проверка решения задач экзаменатором и выставляется оценка, согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

8 УЧЕБНО МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Ахметов, А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: лекции / А. М. Ахметов. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, 2013. — 213 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/30219>.
2. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник/ Гилев Г.А., Каткова А.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2018.— 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>. — ЭБС «IPRbooks»
3. Завьялов А.В. Физическое воспитание в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Завьялов А.В., Исаков Е.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43233.html>. — ЭБС «IPRbooks»
4. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И.— Электрон. текстовые данные.— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017.— 269 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>. — ЭБС «IPRbooks»
5. Аракелян, И.Г. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: метод. указания / И. Г. Аракелян. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 44 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630>.
6. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.— 59 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>. — ЭБС «IPRbooks»
7. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 103 с. — 978-5-7410-1191-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54139.html>
8. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С.С. Даценко [и др.].— Электрон.

текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 456 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. — ЭБС «IPRbooks».

9. Воспитание выносливости, гибкости и ловкости : учеб.-метод. пособие / Г.П. Галочкин [и др.]. Под общ.ред. Г.П. Галочкина; ВГТУ. – Воронеж, 2017. – 174 с.

10. Воспитание силы и быстроты: учеб. – метод. пособие / Воронежский ГАСУ; сост.: Л. А. Аренд, В. К. Волков, Д. И. Войтович [и др.] ; под общ. ред. Г.П. Галочкина. – Воронеж, 2013. – 177 с.

11. Готовцев, Е. В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие / Е.В. Готовцев, В.И. Козлов, И.А. Анохина; ВГТУ. – Воронеж, 2017. – 95 с.

12. Готовцев, Е. В. Баскетбол: вариативная часть физической культуры: учеб.-метод. пособие / Е.В. Готовцев, Д.И. Войтович, В.А. Петько; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 90 с.

13. Гриднев В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин. — Электрон. текстовые данные. — Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2015. — 80 с. — 978-5-8265-1375-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63880.html>

14. Готовцев, Е.В. Игровые упражнения в интегральной подготовке футболистов : Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / Готовцев Е. В. - Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 64 с. - ISBN 978-5-89040-503-6. URL: <http://www.iprbookshop.ru/30837>

15. Ковырышина Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ковырышина Е.Ю., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 108 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>. — ЭБС «IPRbooks»

16. Мавроматис, В.Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре студентов строительных вузов [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. Д. Мавроматис. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 60 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19029>

17. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. С. Макеева. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014. — 132 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33444>.

18. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. Г. Никитушкин. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2013. — 280 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16824>

19. Новиков, Ю.Н. Силовая подготовка: вариативная часть физической культуры: учебное пособие для студентов и преподавателей / Ю.Н. Новиков, Е.В. Готовцев, Ю.Н. Яковенко; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 49 с. <http://bibl.cchgeu.ru>

20. Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.А. Никишкин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. — 326 с. — 978-5-7264-1063-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35347.html>
21. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания студенток: учеб.-метод. пособие / И.А. Анохина, А.Ю. Горобий, Л.В. Яковлева, А.М. Кораблина. — Воронеж: ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет», 2018. — 85 с.
22. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ С.Н. Зуев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Российская таможенная академия, 2016.— 132 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>. — ЭБС «IPRbooks»
23. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта/ Ч.Т. Иванков [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2014.— 392 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. — ЭБС «IPRbooks»
24. Токарева А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.В. Токарева, В.Д. Гетьман, Л.Б. Ефимова-Комарова. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 104 с. — 978-5-9227-0636-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>
25. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Токарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html>. — ЭБС «IPRbooks»
26. Филимонова, С.И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: монография / С. И. Филимонова. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский городской педагогический университет, 2013. — 278 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/26592>.
27. Фудин Н.А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: монография/ Фудин Н.А., Хадарцев А.А., Орлов В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», Человек, 2018.— 320 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74298.html>. — ЭБС «IPRbooks»
28. **Якубовский, Я.К.** Физическая культура. Развитие силовых качеств у студентов : Учебное пособие / Якубовский Я. К. - Владивосток : Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2011. - 146 с. - ISBN 978-5-9590-0573-3. URL: <http://www.iprbookshop.ru/25807>
29. **Кузьменко, Г.А.** Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена : Программа элективного курса для основного общего образования / Кузьменко Г. А. - Москва :

Прометей, 2013. - 140 с. - ISBN 978-5-7042-2328-3.
URL: <http://www.iprbookshop.ru/18632>

30. **Пшеничников, А.Ф.** Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) : Учебное пособие / Пшеничников А. Ф. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 218 с. - ISBN 978-5-9227-0386-0.
URL: <http://www.iprbookshop.ru/19345>

31. **Физическая культура и физическая подготовка** : Учебник / Барчуков И. С. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8.
URL: <http://www.iprbookshop.ru/15491>

8.2 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Аудиовизуальные, технические и компьютерные средства обучения:

- программное обеспечение: операционная система Microsoft Office Word 2013/2007 200; Microsoft Office Excel 2013/2007 200; Microsoft Office Power Point 2013/2007 200; Microsoft Office Outlook 2013/2007 200; Microsoft Office Outlook Buisness 2013/2007 200; Microsoft Office Office Publisher 2013/2007 200; Windows Professional 8.1 (7 и 8); Single Upgrade MVL A Each Academic 300; Windows Server Data Center 2012R2; Single Upgrade MVL A Each; Windows Server CAL 2012; Single MVL Device CAL A Each Academic 300; SQL Server Standart Core 2014; Single MVL A Each Academic 6 2 Дог. 2017-2018 г.

- мультимедийные варианты лекций;
- учебно-методические пособия для студентов;
- видеозаписи соревнований.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:

Лекционные занятия проводятся в аудитории.

Теоретический раздел

- печатные и компьютерные учебники, учебные пособия
- методические указания по проведению занятий
- инструкции и методическая литература
- специальная литература по педагогике и видам спорта, физиологии и психологии спорта
- справочная литература
- приборы оценки физического развития

Контрольные занятия

- таблицы контрольных тестов физической подготовленности по видам спорта
- тесты оценки теоретической и методической подготовленности студентов

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

По дисциплине «Физическая культура и спорт» читаются лекции.

Основой изучения дисциплины являются лекции, на которых излагаются наиболее существенные и трудные вопросы, а также вопросы, не нашедшие отражения в учебной литературе.

Вид учебных занятий	Деятельность студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросов, терминов, материала, которые вызывают трудности, поиск ответов в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на лекции или на практическом занятии.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа студентов способствует глубокому усвоению учебного материала и развитию навыков самообразования. Самостоятельная работа предполагает следующие составляющие: - работа с текстами: учебниками, справочниками, дополнительной литературой, а также проработка конспектов лекций; - выполнение домашних заданий и расчетов; - работа над темами для самостоятельного изучения; - участие в работе студенческих научных конференций, олимпиад; - подготовка к промежуточной аттестации.
Подготовка к промежуточной аттестации	Готовиться к промежуточной аттестации следует систематически, в течение всего семестра. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц-полтора до промежуточной аттестации. Данные перед зачетом три дня эффективнее всего использовать для повторения и систематизации материала.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Перечень вносимых изменений	Дата внесения изменений	Подпись заведующего кафедрой, ответственной за реализацию ОПОП
1	Актуализирован раздел 8.2 в части состава используемого лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и справочных информационных систем	31.08.2019	
2	Актуализирован раздел 8.2 в части состава используемого лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и справочных информационных систем	31.08.2020	
3	Актуализирован раздел 8.2 в части состава используемого лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и справочных информационных систем	31.08.2021	