

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского  
федерального университета

Дата подписания: 27.05.2025 14:50:59

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по учебной работе  
Пятигорского института (филиала) СКФУ

Н.В. Данченко

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### Физическая культура и спорт

Направление подготовки

Направленность (профиль)

Год начала обучения

Форма обучения

Реализуется в 1 семестре

54.03.01 Дизайн

Графический дизайн

2025

очная

1

очно-заочная

1

**РАЗРАБОТАНО:**

И.о. зав. кафедрой физической культуры

Е.В. Ярошенко

Пятигорск, 2025

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Данная дисциплина предназначена для подготовки специалистов с высшим образованием по направлению подготовки: 54.03.01 Дизайн.

**Целью** преподавания данной дисциплины является – получение базовых знаний, умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, продления профессионального долголетия.

При проведении занятий физической культурой решаются следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные **задачи**:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- познание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;
- физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта для использования физкультурно-спортивной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части, формируемой участниками образовательных отношений.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Код, формулировка компетенции                                                                                                                  | Код, формулировка индикатора                                                                                                                                                                                    | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 <sub>УК-7</sub> выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности | Осуществляет профессиональную деятельность с учетом здоровьесберегающих технологий. Применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Контролирует психоэмоциональное состояние при помощи современных технологий физической культуры. |

|  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                                                                                               | Аргументирует собственную мировоззренческую позицию о применении средств физической культуры в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | ИД-2 <sub>ук-7</sub> планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности     | Осуществляет контроль уровня и интенсивности нагрузки в период рабочего времени и при самостоятельных занятиях физической культурой. Составляет программы самостоятельных занятий физическими упражнениями в соответствии с профессиональной направленностью. Применяет методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. С помощью физической активности и регулярного применения физических упражнений, гигиенических и природных факторов формирует здоровый стиль жизни |
|  | ИД-3 <sub>ук-7</sub> поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Использует средства и механизмы физической культуры для укрепления здоровья, физического совершенствования с целью ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Применяет разнообразные физические упражнения для функционального совершенствования систем организма. Составляет комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза,                                                                                                                                        |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда. Анализирует оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Составляет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и укрепления здоровья человека</p> |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля

|                                                     |                       |                        |
|-----------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| Объем занятий: всего: 2 з.е. 72 акад.ч.             | ОФО,<br>в акад. часах | ОЗФО,<br>в акад. часах |
| <b>Контактная работа:</b>                           | 18                    | 4                      |
| Лекции/из них практическая подготовка               | 6                     | 2                      |
| Лабораторных работ/из них практическая подготовка   | -                     | -                      |
| Практических занятий/из них практическая подготовка | 12                    | 2                      |
| <b>Самостоятельная работа</b>                       | 54                    | 68                     |
| <b>Формы контроля</b>                               | -                     | -                      |
| Экзамен                                             | -                     | -                      |
| Зачет                                               | +                     | +                      |
| Зачет с оценкой                                     | -                     | -                      |
| Расчетно-графические работы                         | -                     | -                      |
| Курсовые работа                                     | -                     | -                      |
| Контрольные работы                                  | -                     | -                      |

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

| № | Раздел (тема) дисциплины и краткое содержание | Формируемые компетенции, индикаторы | очная форма                                                                                   |                      |                     | заочная форма                                                                                 |        |                      | очно-заочная форма                                                                            |                               |                               | Формы текущего контроля |
|---|-----------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------|
|   |                                               |                                     | Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов |                      |                     | Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов |        |                      | Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов |                               |                               |                         |
|   |                                               |                                     | Лекции                                                                                        | Практические занятия | Лабораторные работы | Самостоятельная работа, часов                                                                 | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы                                                                           | Самостоятельная работа, часов | Самостоятельная работа, часов |                         |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |                     |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---------------------|
| 1 | <p><b>Тема № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b></p> <p>Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, физкультурное образование, физическое совершенство. Виды физической культуры. Функции физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.</p> | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | Собеседование, тест |
| 2 | <p><b>Тема № 2. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека.</b></p> <p>Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм. Понятие адаптации организма. Функциональные изменения организма при физических нагрузках.</p>                                                                                                                                                                                                                                           | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | 2 | 2 | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 4 | Собеседование, тест |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |                     |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---------------------|
| 3 | <p><b>Тема № 3. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система.</b></p> <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся система. Основные анатомо-морфологические понятия. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.</p>   | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | 2 | 2 | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 4 | Собеседование, тест |
| 4 | <p><b>Тема № 4. Основы здорового образа жизни и его составляющие.</b></p> <p>Здоровый образ жизни и его составляющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</p>                              | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 2 | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 4 | Собеседование, тест |
| 5 | <p><b>Тема № 5. Общие понятия и критерии работоспособности.</b></p> <p>Понятие работоспособности. Умственная и физическая работоспособность</p> <p>Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.</p> | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 2 | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 4 | Собеседование, тест |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |                     |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---------------------|
| 6 | <b>Тема № 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b><br>Активный отдых как средство регулирования работоспособности. Использование дыхательных упражнений и психической саморегуляции в повседневной жизни. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов. | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 2 | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 4 | Собеседование, тест |
| 7 | <b>Тема № 7. Основы общей физической и специальной подготовки.</b><br>Методические принципы физического воспитания. Средства физического воспитания. Общая и специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств.                                                                                 | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 4 | Собеседование, тест |
| 8 | <b>Тема № 8. Организация и структура тренировочного занятия.</b><br>Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Дозирование физических нагрузок.                      | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 4 | Собеседование, тест |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |                     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---------------------|
| 9  | <b>Тема № 9. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b><br>Формирование мотивов, организация самостоятельных занятий. Понятие двигательной активности. Формы и содержание самостоятельных занятий. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.                                   | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - | - | 4 | Собеседование, тест |
| 10 | <b>Тема № 10. Здоровье человека и его компоненты.</b><br>Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный. Влияние окружающей среды на здоровье. Физическое самовоспитание и самосовершенствование личности. | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - | - | 4 | Собеседование, тест |
| 11 | <b>Тема № 11. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b><br>Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий.                                                          | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - | - | 4 | Собеседование, тест |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |                     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---------------------|
| 12 | <b>Тема № 12. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма.</b><br>Виды диагностики. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Наружный осмотр (самотоскопия) и антропометрия (соматометрия). Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма. Осанка человека. Нарушения осанки в сагитальной и фронтальной плоскости. Типы телосложения. | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - | - | 4 | Собеседование, тест |
| 13 | <b>Тема № 13. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.</b><br>Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.                                                                                                                                                                                                               | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - | - | 4 | Собеседование, тест |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |                     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---------------------|
| 14 | <b>Тема № 14. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью.</b><br>Двигательная подготовленность. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Оценка двигательной (физической) подготовленности. Дневник самоконтроля. | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - | - | 4 | Собеседование, тест |
| 15 | <b>Тема № 15. Спорт и его разновидности.</b> Понятие «спорт». Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Профессиональный спорт. Функции современного спорта.                                                       | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - | - | 4 | Собеседование, тест |
| 16 | <b>Тема № 16. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта.</b><br>История возникновения олимпийских игр, символика олимпиады. Психофизическая характеристика основных видов спорта. Планирование тренировки в избранном виде спорта. Выбор вида спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.                     | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - | - | 4 | Собеседование, тест |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                         |   |    |   |    |   |   |   |   |   |   |   |    |                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|----|---|----|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------------|
| 17 | <b>Тема № 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра.</b><br>Понятия, основные задачи, средства ППФП. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой. | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | -  | - | 4  | - | - | - | - | - | - | - | 4  | Собеседование, тест |
| 18 | <b>Тема № 18. Производственная физическая культура.</b><br>Производственная физическая культура. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Физкультурные микропаузы. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.                                                                                                                                               | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | -  | - | 4  | - | - | - | - | - | - | - | 4  | Собеседование, тест |
|    | ИТОГО за 1 семестр:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -                       | 6 | 12 | - | 54 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | 68 |                     |
|    | ИТОГО:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | -                       | 6 | 12 | - | 54 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | 68 |                     |

## **6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля). ФОС обеспечивает объективный контроль достижения запланированных результатов обучения. ФОС включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;

- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций;

- типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и уровня овладения формируемыми компетенциями в процессе освоения дисциплины (модуля).

ФОС является приложением к данной программе дисциплины (модуля).

## **7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание следующие положения.

Дисциплина (модуль) построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически завершённый раздел.

Лекционный материал посвящён рассмотрению ключевых, базовых положений курсов и разъяснению учебных заданий, выносимых на самостоятельную работу студентов.

Практические занятия проводятся с целью закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения при решении практических задач в соответствующей предметной области.

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение дополнительного материала, подготовку к практическим и лабораторным занятиям, а также выполнения всех видов самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить все виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации.

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

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1.1. Перечень основной литературы:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – 978-5-4488-0038-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

8.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. – 100 с. – 978-5-00032-242-0. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.
2. Коваль, Л.Н., Алексеева, Е.Н., Ярошенко, Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.
3. Коваль, Л.Н., Богданов, О.Г., Ярошенко, Е.В., Алексеева, Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 143 с.
4. Стрельченко, В.Ф., Коваль Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы. / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
5. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
6. Стрельченко, В.Ф., Марков, Р.К., Брагин, С.Ю., Апальков, В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 2016. – 175 с.

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

1. <http://www.biblioclub.ru>
2. <http://e.lanbook.com>
3. <http://elibrary.ru>
4. <http://www.consultant.ru>

## **9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На семинарских и практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

|   |                                                                                                                          |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a> – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» |
| 2 | <a href="https://www.olympichistory.info/">https://www.olympichistory.info/</a> – История Олимпийских игр                |
| 3 | <a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a> – Министерство спорта РФ                         |

Программное обеспечение:

|   |                                  |
|---|----------------------------------|
| 1 | Альт Рабочая станция 10          |
| 2 | Альт Рабочая станция К           |
| 3 | Альт «Сервер»                    |
| 4 | Пакет офисных программ - Р7-Офис |

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

|                        |                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Лекционные занятия     | Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием и техническими средствами обучения.                                                                                        |
| Практические занятия   | Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием и техническими средствами обучения.                                                                                        |
| Самостоятельная работа | Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и возможностью доступа к электронной информационно-образовательной среде университета |

## **11. Особенности освоения дисциплины (модуля) лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

## **12. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения**

Согласно части 1 статьи 16 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» под *электронным обучением* понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под *дистанционными образовательными технологиями* понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Реализация дисциплины может быть осуществлена с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения полностью или частично. Компоненты УМК дисциплины (рабочая программа дисциплины, оценочные и методические материалы, формы аттестации), реализуемой с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, содержат указание на их использование.

При организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения могут предусматриваться асинхронный и синхронный способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

При применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в расписании по дисциплине указываются: способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (ВКС-видеоконференцсвязь, ЭТ – электронное тестирование); ссылки на электронную информационно-образовательную среду СКФУ, на образовательные платформы и ресурсы иных организаций, к которым предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»; для синхронного обучения - время проведения онлайн-занятий и преподаватели; для асинхронного обучения - авторы онлайн-курсов.

При организации промежуточной аттестации с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения используются Методические рекомендации по применению технических средств, обеспечивающих объективность результатов при проведении промежуточной и государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры с применением дистанционных образовательных технологий (Письмо Минобрнауки России от 07.12.2020 г. № МН-19/1573-АН "О направлении методических рекомендаций").

Реализация дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды СКФУ, к которой обеспечен доступ обучающихся через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», или с использованием ресурсов иных организаций, в том числе платформ, предоставляющих

сервисы для проведения видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения (Bigbluebutton, Microsoft Teams, а также с использованием возможностей социальных сетей для осуществления коммуникации обучающихся и преподавателей.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, реализуемой с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, включает представленные в электронном виде рабочую программу, учебно-методические пособия или курс лекций, методические указания к выполнению различных видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных дисциплиной, и прочие учебно-методические материалы, размещенные в информационно-образовательной среде СКФУ.