

|   |  |
|---|--|
|  | Частное образовательное учреждение высшего образования<br>«Академия управления и производства» |
|   | СМК-ОП .01.1.327-03/23   |

**Рабочая программа дисциплины (модуля) «Общая физическая подготовка»  
(Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту), включая  
оценочные материалы**

**1. Требования к результатам обучения по дисциплине (модулю)**

**1.1. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем) в процессе освоения образовательной программы**

| Группа компетенций   | Категория компетенций   | Коды и содержание компетенций  |
|----------------------|---|--|
| Универсальные        | Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| Общепрофессиональные | -   | -  |
| Профессиональные     | -   | -  |

**1.2. Компетенции и индикаторы их достижения, формируемых дисциплиной (модулем) в процессе освоения образовательной программы**

| Код компетенции | Код индикатора компетенции | Содержание индикатора компетенции   |
|-----------------|----------------------------|---|
| УК-7            | УК-7.3                     | Адекватно выбирает методы и средства физической культуры и спорта для поддержания собственного уровня физической подготовленности, восстановления работоспособности в условиях повышенного нервного напряжения, для коррекции собственного здоровья |

**1.3. Результаты обучения по дисциплине (модулю)**

**Цель изучения дисциплины (модуля)** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен

**знать:**

- методические основы физического воспитания (общей физической подготовки и (или) спортивных игр), основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда;

**уметь:**

- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;

**владеть:**

- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями;

|   |  |
|---|--|
|  | Частное образовательное учреждение высшего образования<br>«Академия управления и производства» |
|   | СМК-ОП .01.1.327-03/23   |

средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий. демонстрировать способность и готовность: применять результаты освоения дисциплины в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

## 2. Объем, структура и содержание дисциплины (модуля)

### 2.1. Объем дисциплины (модуля)

| <i>Виды учебной работы</i>                       | <i>Формы обучения</i> |
|--|-----------------------|
|  | <i>Очная</i>          |
| <b>Общая трудоемкость:</b> зачетные единицы/часы | -/328                 |
| <b>Контактная работа:</b>                        | 96                    |
| Занятия лекционного типа                         | 0                     |
| Занятия семинарского типа                        | 96                    |
| <b>Консультации</b>                              | 0                     |
| <b>Промежуточная аттестация:</b> зачет           | 0                     |
| <b>Самостоятельная работа (СР)</b>               | 232                   |


### 2.2. Темы (разделы) дисциплины (модуля) с указанием отведенного на них количества часов по формам образовательной деятельности

#### *Очная форма обучения*

| № п/п | Наименование тем (разделов)  | Виды учебной работы (в часах) |      |                           |   |    |      | СР |
|-------|--|-------------------------------|------|---------------------------|---|----|------|----|
|       |  | Контактная работа             |      |                           |   |    |      |    |
|       |  | Занятия лекционного типа      |      | Занятия семинарского типа |   |    |      |    |
|       |  | Л                             | Иные | ПЗ                        | С | ЛР | Иные |    |
| 1.    | Составление и выполнение комплексов упражнений   | 0                             | 0    | 12                        | 0 | 0  | 0    | 58 |
| 2.    | Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного и тренировочного занятия   | 0                             | 0    | 28                        | 0 | 0  | 0    | 58 |
| 3.    | Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления | 0                             | 0    | 28                        | 0 | 0  | 0    | 58 |
| 4.    | Комплексы производственной гимнастики  | 0                             | 0    | 28                        | 0 | 0  | 0    | 58 |

#### **Примечания:**

Л – лекции, ПЗ – практические занятия, С – семинары, ЛР – лабораторные работы, СР – самостоятельная работа.

|   |   |
|---|---|
|  | <p align="center">Частное образовательное учреждение высшего образования<br/>«Академия управления и производства»</p> |
|   | <p align="center">СМК-ОП .01.1.327-03/23</p>  |


### 2.3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) и видам работ

#### Содержание занятий семинарского типа

| № п/п | Наименование тем (разделов)  | Тип | Содержание занятий семинарского типа  |
|-------|--|-----|---|
| 1.    | Составление и выполнение комплексов упражнений   | ПЗ  | Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы |
| 2.    | Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного и тренировочного занятия   | ПЗ  | Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.  |
| 3.    | Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления | ПЗ  | Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Навыки самоконтроля   |
| 4.    | Комплексы производственной гимнастики  | ПЗ  | Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента.  |

#### Содержание самостоятельной работы

| № п/п | Наименование тем (разделов)  | Содержание самостоятельной работы  |
|-------|--|--|
| 1.    | Составление и выполнение комплексов упражнений   | Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы |
| 2.    | Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного и тренировочного занятия | Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.  |
| 3.    | Оценка функционального состояния организма   | Навыки самоконтроля  |

|   |  |
|---|--|
|  | Частное образовательное учреждение высшего образования<br>«Академия управления и производства» |
|   | СМК-ОП .01.1.327-03/23   |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    | (функциональные пробы).<br>Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления |   |
| 4. | Комплексы производственной гимнастики  | Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента. |

### 3. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

По дисциплине (модулю) предусмотрены следующие виды контроля качества освоения:

- текущий контроль успеваемости;
- промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине (модулю).

#### 3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине (модулю)

| № п/п | Контролируемые темы (разделы)  | Наименование оценочного средства |
|-------|--|----------------------------------|
| 1.    | Составление и выполнение комплексов упражнений   | Оценивание физической подготовки |
| 2.    | Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного и тренировочного занятия   | Оценивание физической подготовки |
| 3.    | Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления | Оценивание физической подготовки |
| 4.    | Комплексы производственной гимнастики  | Оценивание физической подготовки |

##### 3.1.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе текущего контроля успеваемости

I. Составить и выполнить комплекс физических упражнений (с учетом возраста, пола, состояния здоровья занимающихся).

Количество упражнений в комплексе: 8-10.

Составить и выполнить комплекс упражнений при нарушениях в состоянии здоровья:

- нарушение осанки и другие заболевания опорно-двигательного аппарата;
- нарушения зрения;
- заболевания органов пищеварения;
- заболевания органов дыхания;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- заболевания мочеполовой системы и др.

Составить и выполнить комплекс упражнений для:


- увеличения общей и силовой выносливости;
- увеличению объема и силы мышц;
- повышению тренированности дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- увеличению гибкости и подвижности позвоночника, суставов;
- развития ловкости и координации движений и др.

II. Составить и уметь провести физкультурные минутки и физкультурные паузы для:

- детей и школьников разного возраста;
- для взрослых (в режиме рабочего дня).

Количество упражнений – не менее 5-6.

Оригинальность, стихотворная или игровая форма и т.д. оценивается дополнительно.

|   |  |
|---|--|
|  | <p>Частное образовательное учреждение высшего образования<br/>«Академия управления и производства»</p> |
|   | <p>СМК-ОП .01.1.327-03/23</p>  |

III. Составить сценарий спортивного праздника (с указанием возрастной группы) по следующей схеме: название; цели и задачи; место и сроки проведения; руководство; программа (виды состязаний); судейство (судьи, жюри), определение победителя; награждение победителя.

IV. Разработать план пешего 2-3 дневного похода, протяженностью 20-30 км.

В плане указать:

- количество участников похода и их обязанности; - групповое снаряжение; - продуктовая раскладка;
- маршрут похода, маршрутная сетка;
- план похода и расписание дня (физкультурно-оздоровительные, спортивные и культурно-массовые мероприятия).

### **3.1.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в ходе текущего контроля успеваемости**

В основу содержания программы положены требования к всестороннему развитию двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития студента, и в своей основе она не меняет образовательные стандарты. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, самоконтроля, умения действовать в группе, заботиться о своем здоровье.

Объем и содержание знаний, которые студенты должны усвоить по Программе соответствуют возрастным особенностям их мышления, памяти, внимания, восприятия и воображения.

*Направленность учебных занятий характеризуется:*

- формированием основ знаний о физической деятельности;
- чередованием упражнений высокой и низкой интенсивности, направленных на развитие и совершенствование кондиционных способностей обучающихся;
- расширением коммуникативного опыта обучающихся в совместной деятельности;
- гибким введением новых элементов образования, интегрированием разнообразных видов двигательной деятельности;
- овладением школьниками умениями использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную и кондиционную направленности;
- расширением адаптивных и функциональных возможностей школьников, использованием методов индивидуализации физических нагрузок (метод «круговой тренировки», «сопряженного» упражнения);
- решением оздоровительных задач специфическими средствами физического воспитания (физические упражнения, естественные факторы природы, закаливание);
- отведением основного учебного времени на работу в режиме спортивной тренировки;
- развитием индивидуальных свойств личности через личностно-ориентированный подход в двигательной деятельности;
- контролем, направленным на уровень сформированности коммуникативной, теоретической и двигательной компетенции, самостоятельной двигательной активности обучающихся.

## **3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**


### **3.2.1. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)**



Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Академия управления и производства»

СМК-ОП .01.1.327-03/23

| Шкала оценивания  | Результаты обучения | Показатели оценивания результатов обучения  |
|-------------------|---------------------|---|
| ОТЛИЧНО           | Знает:              | - обучающийся глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы,<br>- на основе системных научных знаний делает квалифицированные выводы и обобщения, свободно оперирует категориями и понятиями.  |
|                   | Умеет:              | - обучающийся умеет самостоятельно и правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, используя научные понятия, ссылаясь на нормативную базу.  |
|                   | Владеет:            | - обучающийся владеет рациональными методами (с использованием рациональных методик) решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;<br>При решении продемонстрировал навыки<br>- выделения главного,<br>- связкой теоретических положений с требованиями руководящих документов,<br>- изложения мыслей в логической последовательности,<br>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.         |
| ХОРОШО            | Знает:              | - обучающийся твердо усвоил материал, достаточно грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы,<br>- затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений, оперирует категориями и понятиями, но не всегда правильно их верифицирует.   |
|                   | Умеет:              | - обучающийся умеет самостоятельно и в основном правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, не в полной мере используя научные понятия и ссылки на нормативную базу.   |
|                   | Владеет:            | - обучающийся в целом владеет рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;<br>При решении смог продемонстрировать достаточность, но не глубинность навыков,<br>- выделения главного,<br>- изложения мыслей в логической последовательности,<br>- связки теоретических положений с требованиями руководящих документов,<br>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии. |
| УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО | Знает:              | - обучающийся ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении;<br>- показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы;<br>- слабо аргументирует научные положения;<br>- практически не способен сформулировать выводы и обобщения;<br>- частично владеет системой понятий.  |
|                   | Умеет:              | - обучающийся в основном умеет решить учебно-профессиональную задачу или задание, но допускает ошибки, слабо аргументирует свое решение, недостаточно использует научные понятия и руководящие документы.   |
|                   | Владеет:            | - обучающийся владеет некоторыми рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;<br>При решении продемонстрировал недостаточность навыков  |

|   |   |
|---|---|
|  | <p align="center">Частное образовательное учреждение высшего образования<br/>«Академия управления и производства»</p> |
|   | <p>СМК-ОП .01.1.327-03/23</p>   |

|                     |         |   |
|---------------------|---------|---|
|                     |         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выделения главного,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности,</li> <li>- связи теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li> <li>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li> </ul> |
| НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО | Знает:  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся не усвоил значительной части материала;</li> <li>- не может аргументировать научные положения;</li> <li>- не формулирует квалифицированных выводов и обобщений;</li> <li>- не владеет системой понятий.</li> </ul>   |
|                     | Умеет:  | обучающийся не показал умение решать учебно-профессиональную задачу или задание.  |
|                     | Владет: | не выполнены требования, предъявляемые к навыкам, оцениваемым «удовлетворительно».  |

### 3.2.2. Контрольные задания и/или иные материалы для проведения промежуточной аттестации

| № п/п | Содержание  | Критерий оценки                                  |
|-------|---|--|
| 1.    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)   | Техника выполнения                               |
| 2.    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)  | Техника выполнения                               |
| 3.    | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены                              | Техника выполнения                               |
| 4.    | Подтягивание на перекладине (юноши)   | Техника выполнения                               |
| 5.    | Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)) | Техника выполнения                               |
| 6.    | Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)                                       | Техника выполнения                               |
| 7.    | Составление и проведение комплекса упражнений утренней гимнастики   | Соблюдение методических требований. Терминология |
| 8.    | Составление и проведение комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей профессии                | Соблюдение методических требований. Терминология |

#### Список вопросов для устных ответов (варианты теста)

1. Мышцы человека непосредственно связаны с костями
  1. связками
  2. сухожилиями
  3. надкостницей
  4. хрящами
2. Из перечисленных видов мышц:
  - 1) длинные и короткие,
  - 2) плоские и веретенообразные,
  - 3) ромбовидные,
  - 4) квадратные,
  - 5) трапециевидные
 – в зависимости от размеров и формы различают
  1. только 1, 2, 3, 4
  2. только 2, 3, 4
  3. 1, 2, 3, 4, 5
  4. только 1, 3, 4, 5
3. Из перечисленного:
  - 1) поверхностные и глубокие мышцы,
  - 2) наружные и внутренние,
  - 3) латеральные,



4) медиальные

– по положению различают мышцы

1. 1, 2, 3, 4

2. только 1, 2, 3

3. только 1, 3, 4

4. только 2, 3, 4

4. Из перечисленного:

1) сумма сил мышечных волокон,

2) сократительная способность мышечных волокон,

3) количество мышечных волокон в мышце,

4) количество функциональных единиц,

5) исходная длина мышцы,

6) условия взаимодействия с костями скелета

– сила мышцы зависит от

1. только 1, 2, 5, 6

2. только 2, 3, 4, 5

3. 1, 2, 3, 4, 5, 6

4. только 1, 3, 4

5. Для измерения силы мышц применяют специальный прибор

1. тонометр

2. динамометр

3. угломер

4. антропометр

6. Исследование амплитуды движения в конечностях проводятся при помощи

1. угломера

2. антропометра

3. скользящего циркуля

4. тонометра

7. Из перечисленного:

1) работа сердца,

2) сопротивление стенок сосудов,

3) гидростатические силы,

4) проницаемость сосудов

– кровяное давление обусловлено

1. 1, 2, 3

2. 1, 3, 4

3. 1, 2, 4

4. 2, 3, 4

9. К функциональным пробам сердечно-сосудистой системы относят

1. 20 приседаний за 30 секунд

2. 50 прыжков на скакалке

3. 100 подскоков за 30 секунд

4. 10-минутный бег на месте

9. Из перечисленного:

1) внешнее дыхание,

2) транспорт газов кровью,

3) тканевое дыхание,

4) внутреннее дыхание





– к основным звеньям системы дыхания относят

1. 1, 2, 4
  2. 1, 2, 3
  3. 2, 3, 4
  4. 1, 3, 4
10. Из перечисленного:
- 1) дыхательный объем,
  - 2) резервный вдох,
  - 3) резервный выдох,
  - 4) кислородный объем

– к легочным объемам относят

1. 2, 3, 4
  2. 1, 2, 4
  3. 1, 2, 3
  4. 1, 3, 4
11. Предельные возможности всех звеньев системы дыхания характеризует величина
1. максимального потребления кислорода
  2. жизненной емкости легких
  3. дыхательного объема
  4. резервного выдоха
12. Из перечисленных групп гормонов:
- 1) регулирующие минеральный обмен,
  - 2) регулирующие углеводный, белковый и жировой обмен,
  - 3) влияющие на развитие половых органов,
  - 4) влияющие на рост организма

– кора надпочечников продуцирует

1. 1, 2, 3
  2. 2, 3, 4
  3. 1, 3, 4
  4. 1, 2, 4
13. Из перечисленных мужских половых гормонов – андрогенов:
- 1) тестостерон,
  - 2) эпитестостерон,
  - 3) андростерон,
  - 4) эстрон,
  - 5) эстриол,
  - 6) эстрадиол,
  - 7) прогестерон

– половые железы секретируют в кровь

1. 1, 2, 3
  2. 4, 5, 6
  3. 3, 4, 7
  4. 2, 3, 7
14. Соединение гемоглобина с углекислым газом называется ...?
15. Соединение гемоглобина с окислами и ядами называется ...?
16. Защищают организм от чужеродных бактерий ...?
17. Свертываемости крови способствуют ...?
18. Жизненная емкость легких измеряется методом ...?

|   |  |
|---|--|
|  | Частное образовательное учреждение высшего образования<br>«Академия управления и производства» |
|   | СМК-ОП .01.1.327-03/23   |

19. Метод определения состояния сердца, заключающийся в регистрации биотоков, возникающих при возбуждении сердечной мышцы, называется ...?

20. Сложнокоординированный двигательный акт, включающий в себя условно-рефлекторные и безусловно-рефлекторные элементы, называется ...?

21. Совокупность процессов теплообразования и теплоотдачи, обеспечивающих поддержание постоянства температуры тела в определенных пределах, называется ...?

### **3.2.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков в ходе промежуточной аттестации**

Условием получения зачета являются: регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала практико-методического раздела программы, выполнение установленных контрольно-зачетных требований.

В каждом разделе определено содержание физической подготовки, технико-тактической и психологической подготовки и интегральной подготовки, что обеспечивает комплексный подход к решению поставленных задач.

Контрольные нормативы предполагаются в каждом семестре в зависимости от семестрового плана и медицинского, функционального состояния студента.


## **4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

### **4.1. Электронные учебные издания**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>.
2. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений / Г.Н. Германов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Элист, 2017. — 303 с. — 978-5-87172-082-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>.
3. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>.
4. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 351 с. <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>.
5. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов / И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588.html>.

### **4.2. Электронные образовательные ресурсы**

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks (ЭБС IPRbooks) – электронная библиотека по всем отраслям знаний <http://www.iprbookshop.ru>
2. e-Library.ru: Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/>.
3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/>.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – URL: <http://window.edu.ru/>.

|   |  |
|---|--|
|  | Частное образовательное учреждение высшего образования<br>«Академия управления и производства» |
|   | СМК-ОП .01.1.327-03/23   |

5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – URL: <http://fcior.edu.ru/>.

#### 4.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к ниже следующим современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам:

1. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс]. – URL: <http://dic.academic.ru>.
2. База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>

#### 4.4. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1. Лицензионное программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных приложений Microsoft Office.
2. Свободно распространяемое программное обеспечение: свободные пакеты офисных приложений Apache Open Office, LibreOffice.
3. Программное обеспечение отечественного производства: справочно-правовая система «Гарант» (Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»), Цифровая библиотека IPRsmart (ЦБ IPRsmart), автоматизированная система управления цифровой библиотекой IPRsmart (АСУ ЦБ IPRsmart).

#### 4.5. Оборудование и технические средства обучения

Для реализации дисциплины (модуля) используются учебные аудитории для проведения учебных занятий, которые оснащены оборудованием и техническими средствами обучения, и помещения для самостоятельной работы обучающихся, которые оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО АУП. Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

| Наименование учебных аудиторий для проведения учебных занятий и помещений для самостоятельной работы* | Оснащенность учебных аудиторий для проведения учебных занятий и помещений для самостоятельной работы оборудованием и техническими средствами обучения   |
|---|---|
| Учебные аудитории для проведения учебных занятий (спортивный зал)                                     | Учебная аудитория укомплектована специализированной мебелью, спортивным оборудованием и инвентарем, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, оборудованием и техническими средствами обучения (мобильное мультимедийное оборудование). |
| Помещение для самостоятельной работы  | Помещение оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО АУП и к ЭБС.  |

\* Номер конкретной аудитории указан в приказе об аудиторном фонде, расписании учебных занятий и расписании промежуточной аттестации.