	Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»
	СМК-ОП .01.1.326-03/23

**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;

	Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»
	СМК-ОП .01.1.326-03/23

- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; 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

**Примечания:** зачет по очной форме обучения проводится в рамках занятий семинарского типа. В учебном плане часы не выделены.

### 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 профилактике утомления	0	0	28	0	0	0	58

	Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»
	СМК-ОП .01.1.326-03/23

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.


**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
----------	-----------------------------	-----------------------------------

	Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»
	СМК-ОП .01.1.326-03/23

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 (функциональные пробы). Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления	Навыки самоконтроля
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	Практические задания
2.	Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного и тренировочного занятия	Практическое задание
3.	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления	Практические задания
4.	Комплексы производственной гимнастики	Практическое задание

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

##### Тема 1. Составление и выполнение комплексов упражнений


*Практические задания:*

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.

	Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»
	СМК-ОП .01.1.326-03/23

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.

## **Тема 2. Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного и тренировочного занятия**

*Практическое задание:*

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.

## **Тема 3. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления**

*Практическое задание 1:*

1. Провести следующие функциональные пробы (с учетом возрастных и медицинских противопоказаний)

### **1. Ортостатическая проба.**

Методика проведения: утром, не вставая с постели, нужно подсчитать пульс за одну минуту. Затем спокойно встать, выждать минуту и опять сосчитать пульс.

Показатели зафиксировать (Ps1 – пульс после сна, Ps2 – пульс в вертикальном положении).

### **2. Проба 20 приседаний за 30 секунд (если нет противопоказаний)**

Проба с 20 приседаниями за 30 сек. До приседаний и после в течение 3-х минут сидя определять уровень артериального давления и ЧСС в начале каждой минуты восстановления.

### **3. Проба Штанге**

Методика выполнения: обследуемый в положении стоя делает полный вдох, а затем глубокий выдох и снова вдох (80-90% от максимального); закрывает рот и зажимает пальцами нос.

Отмечается время:

- от момента задержки до первого сокращения диафрагмы (по движению брюшной стенки) – контрольная фаза (КФ):


- до максимально возможной задержки – волевая фаза (ВФ), не прекращая выполнения пробы.

Контрольная фаза начинается с момента задержки дыхания до подавления первых трудностей, неприятных ощущений. По этой фазе судят о чувствительности дыхательного центра к гуморальным факторам.

Волевая фаза начинается от момента возникновения затруднения подавления дыхания до его возобновления (волевая пауза). По этой фазе судят о возможности обследуемых к волевым усилиям.

### **4. Проба Генчи – регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха.**

Методика выполнения: исследуемому предлагают сделать глубокий вдох, затем максимальный выдох. Исследуемый задерживает дыхание при зажатом пальцами носом и

	Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»
	СМК-ОП .01.1.326-03/23

плотно закрытом рте. Регистрируется время задержки дыхания.

Рассчитать индекс воли

Индекс воли определяется по результатам контрольной и волевой фаз задержки дыхания:

$$ИВ = (ВФ/КФ) \times 100$$

Определить вегетативный статус до и после нагрузки

Вегетативный индекс (ВИ)

$$ВИ = (1 - ДД/ЧСС) \times 100$$

где ДД – диастолическое давление, ЧСС – частота сердечных сокращений (пульс)

2. Исходя из полученных результатов, оценить уровень функциональных возможностей кардиореспираторной системы. Подобрать оптимальную программу своей недельной двигательной активности

*Практическое задание 2:*

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.

#### **Тема 4. Комплексы производственной гимнастики**

*Практическое задание:*

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 распорядок 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. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, самоконтроля, умения действовать в группе, заботиться о своем здоровье.

#### **Практическое задание**

Обучающийся должен составить и выполнить комплекс физических упражнений, выполнить другие задания, указанные в контрольном задании.


*Критерии оценивания* – оценка учитывает методы и средства, использованные при решении задачи.

Оценка *«отлично»* ставится в случае, когда обучающийся выполнил задание (решил задачу), используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка *«хорошо»* ставится, если обучающийся в целом выполнил все требования, но не совсем четко определяется опора на теоретические положения, изложенные в научной литературе по данному вопросу.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи.


Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если обучающийся не выполнил все требования.

	<p>Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»</p>
	<p>СМК-ОП .01.1.326-03/23</p>

### 3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

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

Шкала оценивания	Результаты обучения	Показатели оценивания результатов обучения
ОТЛИЧНО/ЗАЧЕТ	Знает:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы,</li> <li>- на основе системных научных знаний делает квалифицированные выводы и обобщения, свободно оперирует категориями и понятиями.</li> </ul>
	Умеет:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>
	Владеет:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся владеет рациональными методами (с использованием рациональных методик) решения сложных практических заданий;</li> <li>При решении продемонстрировал навыки</li> <li>- выделения главного,</li> <li>- связкой теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности,</li> <li>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li> </ul>
ХОРОШО/ЗАЧЕТ	Знает:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся твердо усвоил материал, достаточно грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы,</li> <li>- затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений, оперирует категориями и понятиями, но не всегда правильно их верифицирует.</li> </ul>
	Умеет:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>
	Владеет:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся в целом владеет рациональными методами решения сложных практических заданий;</li> <li>При решении смог продемонстрировать достаточность, но не глубинность навыков,</li> <li>- выделения главного,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности,</li> <li>- связки теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li> <li>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li> </ul>
УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО/ЗАЧЕТ	Знает:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении;</li> <li>- показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы;</li> <li>- слабо аргументирует научные положения;</li> <li>- практически не способен сформулировать выводы и обобщения;</li> <li>- частично владеет системой понятий.</li> </ul>
	Умеет:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся в основном умеет решить учебно-профессиональную задачу или задание, но допускает ошибки, слабо аргументирует свое решение, недостаточно использует научные понятия и руководящие документы.</li> </ul>
	Владеет:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся владеет некоторыми рациональными методами решения сложных практических заданий;</li> <li>При решении продемонстрировал недостаточность навыков</li> </ul>

	<p align="center"><b>Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»</b></p>
	<p>СМК-ОП .01.1.326-03/23</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выделения главного,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности,</li> <li>- связки теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li> <li>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li> </ul>
<p><b>НЕУДОВЛЕТВО - РИТЕЛЬНО/НЕЗ АЧЕТ</b></p>	<p><b>Знает:</b></p>	<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>
	<p><b>Умеет:</b></p>	<p>обучающийся не показал умение решать учебно-профессиональную задачу или задание.</p>
	<p><b>Владеет:</b></p>	<p>не выполнены требования, предъявляемые к навыкам, оцениваемым «удовлетворительно».</p>

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

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Критерий оценки</b>
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 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. Измерение артериального давления проводят при помощи
1. тонометра
  2. антропометра
  3. скользящего циркуля
  4. калипера
8. Из перечисленных функций:
- 1) транспортная,
  - 2) защитная,
  - 3) поддержания гомеостаза,
  - 4) проводниковая
- кровь в организме человека выполняет следующие
1. 1, 2, 3
  2. 1, 2, 3, 4
  3. 1, 2, 4
  4. 2, 3, 4
9. Эритроциты – безъядерные клетки – образуются в мозге \_\_\_\_\_ костном



1. сером
2. белом
3. красном
4. желтом
10. Соединение гемоглобина с кислородом называется
  1. карбиногемоглобином
  2. оксигемоглобином
  3. метгемоглобином
  4. карбамингемоглобином
11. Соединение гемоглобина с углекислым газом называется ...
12. Соединение гемоглобина с окислами и ядами называется ...?
13. Свертываемости крови способствуют ...?
14. Защищают организм от чужеродных бактерий ...?
15. Метод определения состояния сердца, заключающийся в регистрации биотоков, возникающих при возбуждении сердечной мышцы, называется ...?
16. Жизненная емкость легких измеряется методом ...?
17. Определение максимального потребления кислорода проводят при ...?
18. Измельчение, перемещение и удаление остатков пищи относится к ... пищеварительной функции
19. Сложнокоординированный двигательный акт, включающий в себя условно-рефлекторные и безусловно-рефлекторные элементы, называется ...?
20. 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. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2019. — 160 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95431.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. 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>.
3. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. —

	Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»
	СМК-ОП .01.1.326-03/23

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>.

#### 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/>.

#### 4.3. 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. Система информационно-правового обеспечения «Гарант» [Электронный ресурс]. – <http://www.garant.ru/>.


#### 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
Учебная аудитория для учебных занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту (только для очной формы обучения)	Учебная аудитория оборудована специализированной мебелью, спортивным оборудованием и инвентарем, отвечающим всем установленным нормам и требованиям, оборудованием и техническими средствами обучения (мобильное мультимедийное оборудование, ноутбук).
Помещения для самостоятельной работы обучающихся	Помещения оснащены: комплектом специализированной мебели, отвечающий всем установленным нормам и требованиям, сканером, принтером, копировальным

	<p>Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»</p>
	<p>СМК-ОП .01.1.326-03/23</p>

	<p>аппаратом, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно - образовательную среду ЧОУ ВО «АУП», ЭБС «IPR-books»</p>
--	---

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