

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
Бийский филиал им. В.М. Шукшина

Кафедра физической культуры и здоровья

Утверждаю
директор Бийского филиала
им. В.М. Шукшина АлтГПУ
Т.В. Гаврюшенко
«11» марта 2025



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.03.02 Оздоровительная физическая культура

Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профили подготовки	история и право
Квалификация выпускника	бакалавр
Форма обучения	очная

Составитель:

канд. пед. наук, доцент кафедры
физической культуры и здоровья

М.Ю. Гаврюшкина

INCLUDEPICTURE "D:\\Документы\\
КАФЕДРА\\0D39~1\\AppData\\Local\\Temp\\FineReader12.00\\media\\image5.jpeg" *
MERGEFORMATINET INCLUDEPICTURE "D:\\Документы\\КАФЕДРА\\0D39~1\\AppData\\
Local\\Temp\\FineReader12.00\\media\\image5.jpeg" * MERGEFORMATINET INCLUDEPICTURE
"D:\\Документы\\КАФЕДРА\\0D39~1\\AppData\\Local\\Temp\\FineReader12.00\\media\\
image5.jpeg" * MERGEFORMATINET INCLUDEPICTURE "D:\\Документы\\КАФЕДРА\\
0D39~1\\AppData\\Local\\Temp\\FineReader12.00\\media\\image5.jpeg" * MERGEFORMATINET

Составитель:

старший преподаватель кафедры
физической культуры и здоровья

Е.В. Форопонова

Бийск 2025

РЕКОМЕНДОВАНА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

На заседании кафедры физической культуры и здоровья

протокол № 6 от 06.03.25

Зав. кафедрой физической культуры и здоровья

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'N.A. Pershina', written over a horizontal line.

Н.А. Першина

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью курса «Оздоровительная физическая культура» является формирование систематизированных знаний о физической культуре как мощном факторе сохранения и укрепления здоровья, повышения резервов человеческого организма.

Курс «Оздоровительная физическая культура» предусматривает решение следующих задач:

- изучение оздоровительной физической культуры ее истоков, общих закономерностей функционирования;
- развитие оздоровительного мышления, навыков оздоровительной методической работы при занятиях физкультурой различного вида и форм;
- изучение методов и технологий оздоровления индивида, посредством оздоровительной физической культуры и выработки умения рационально организовывать двигательную активность.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Оздоровительная физическая культура» относится к курсам по выбору модуля «Элективные курсы по физической культуре и спорту» части, формируемой участниками образовательных отношений.

Для освоения дисциплины «Оздоровительная физическая культура» обучающиеся используют знания, умения, навыки, сформированные на предыдущем уровне образования и в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего выполнения и защиты выпускной квалификационной работы.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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

Наименование и код индикаторов достижения компетенций:

В результате обучающийся должен:

Знать:

- ценности, функции, принципы, методы и средства физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества (З.1);
- основные методы и средства формирования и совершенствования физических качеств и физической подготовленности; основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья (З.2);

Уметь:

- планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия с целью совершенствования физических качеств, физической подготовленности, а также для сохранения и укрепления здоровья (У.1);
- использовать средства и методы физической культуры для формирования физических качеств, совершенствования физической подготовленности и организации здорового образа жизни; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом (У.2).

Владеть:

- принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой (В.1);
- принципами, методами и средствами организации здорового образа жизни (В.2).

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6

Аудиторные занятия (всего)	120	20	20	20	20	20	20
В том числе:							
Практические занятия (ПЗ)	120	20	20	20	20	20	20
Самостоятельная работа студентов (СРС)	208	34	34	34	34	36	36
Практико-ориентированное задание	120	20	20	20	20	20	20
Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов	88	14	14	14	14	16	16
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	-	-	-	-	-	зачет
Общая трудоемкость часов	328	54	54	54	54	56	56 зачет

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов (модулей) дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Практический раздел	- Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки <i>Содержание:</i> Обучение комплексу упражнений. Виды упражнений. Методические основы занятий данными видами физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники безопасности выполнения данных видов упражнений. Формирование и отработка навыков правильного выполнения упражнений. - Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику вегетососудистой дистонии. <i>Содержание:</i> Обучение комплексу упражнений. Виды упражнений. Методические основы занятий данными видами физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники безопасности выполнения данных видов упражнений. Формирование и отработка навыков правильного выполнения упражнений. - Оздоровительная аэробика. <i>Содержание:</i> Обучение комплексу упражнений оздоровительной аэробике. Виды упражнений в оздоровительной аэробике. Методические основы занятий данными видами физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники безопасности выполнения данных видов упражнений. Формирование и отработка навыков правильного выполнения упражнений. - Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний ЦНС. <i>Содержание:</i> Обучение комплексу упражнений. Виды упражнений. Методические основы занятий данными видами физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники безопасности выполнения данных видов упражнений. Формирование и отработка навыков правильного выполнения упражнений. Изучение и освоение способов релаксации. - Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний органов чувств. <i>Содержание:</i> Обучение комплексу упражнений. Виды упражнений. Методические основы занятий данными видами физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники безопасности выполнения данных видов упражнений. Формирование и отработка навыков правильного выполнения упражнений. Гимнастика

		для глаз. - Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. <i>Содержание:</i> Обучение комплексу упражнений. Виды упражнений. Методические основы занятий данными видами физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники безопасности выполнения данных видов упражнений. Формирование и отработка навыков правильного выполнения упражнений. - Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний дыхательной системы. <i>Содержание:</i> Обучение комплексу упражнений. Виды упражнений. Методические основы занятий данными видами физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники безопасности выполнения данных видов упражнений. Формирование и отработка навыков правильного выполнения упражнений. Виды дыхательной гимнастики. Освоение техники дыхательной гимнастики. - Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата. <i>Содержание:</i> Обучение комплексу упражнений. Виды упражнений. Методические основы занятий данными видами физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники безопасности выполнения данных видов упражнений. Формирование и отработка навыков правильного выполнения упражнений. - Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику ожирения. <i>Содержание:</i> Обучение комплексу упражнений. Виды упражнений. Методические основы занятий данными видами физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники безопасности выполнения данных видов упражнений. Формирование и отработка навыков правильного выполнения упражнений. Основы правильного питания.
--	--	---

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	Семин.	СРС	Всего
1 курс 1 семестр							
1	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки	-	4*	-	-	6	10
2	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику вегетососудистой дистонии.	-	4	-	-	6	10
3	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний органов чувств.	-	4	-	-	6	10
4	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний ЦНС.	-	4	-	-	8	12
5	Оздоровительная аэробика.	-	4	-	-	8	12
1 курс 2 семестр							
1	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику	-	8	-	-	10	18

	сердечно-сосудистых заболеваний.						
2	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний дыхательной системы.	-	8	-	-	12	20
3	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.	-	4	-	-	12	16
2 курс 3 семестр							
1.	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний.	-	4	-	-	8	12
2	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний дыхательной системы.	-	4	-	-	10	14
3	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.	-	6	-	-	8	14
4	Оздоровительная аэробика.	-	6	-	-	8	14
2 курс 4 семестр							
1	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний.	-	4	-	-	6	10
2	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний дыхательной системы.	-	4	-	-	6	10
3	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.	-	4	-	-	6	10
4	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику ожирения.	-	4	-	-	8	12
5	Оздоровительная аэробика.	-	4	-	-	8	12
3 курс 5 семестр							
1.	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний.	-	4	-	-	8	12
2	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний дыхательной системы.	-	4	-	-	8	12
3	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний опорно-	-	6	-	-	10	16

	двигательного аппарата.						
4	Оздоровительная аэробика.	-	6	-	-	10	16
3 курс 6 семестр							
1	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний.	-	4	-	-	6	10
2	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний дыхательной системы.	-	4	-	-	6	10
3	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.	-	4	-	-	8	12
4	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику ожирения.	-	4	-	-	8	12
5	Оздоровительная аэробика.	-	4	-	-	8	12

* В том числе 2 часа - первое организационно-методическое занятие со обучающимися первого курса.

6. ЛАБОРАТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ (РАБОТ)

Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрен.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Лешева Н.С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лешева Н.С., Дементьев К.Н., Гринёва Т.А. - Электрон. текстовые данные. - СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 152 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74368.html>.
2. Организация и методика занятий по физической культуре для специального отделения [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов специального медицинского отделения / - Электрон. текстовые данные. - Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 90 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72925.html>.
3. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Токарева [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 140 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html>.

б) дополнительная литература:

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник/ Евсеев С.П. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 616 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html>.
2. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник/ Евсеева О.Э., Евсеев С.П. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 384 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55569.html>.

3. Зайцева Г.А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Зайцева Г.А. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательский Дом МИСиС, 2017. - 56 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78532.html>.
4. Котешева, И.А. Лечение и профилактика нарушений осанки [Текст]: / И.А. Котешева. – М.: Эксмо, 2002. – 208 с.: ил. – ISBN 50699-00112-3
5. *Крючек, Е.С.* Аэробика: Содержание и методика оздоровительных занятий. [Текст]: учебно-методическое пособие / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 64 с.
6. Основы физической реабилитации [Электронный ресурс]: учебник/ А.Н. Налобина [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 328 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74272.html>.
7. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>.
8. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме «Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой» [Электронный ресурс]/ - Электрон. текстовые данные. - М.: Московский технический университет связи и информатики, 2016. - 16 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63352.html>.
9. Физическая реабилитация обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами ЛФК на занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: методическое пособие/ В.В. Андреев [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. - 96 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73549.html>.
10. Харченко Л.В. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Харченко Л.В., Синельникова Т.В., Турманидзе В.Г. - Электрон. текстовые данные. - Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016. - 112 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59660.html>.

в) программное обеспечение:

1	Наименование программы	№ лицензии/договора/соглашения
2	Microsoft Windows XP Microsoft Office 2007	Microsoft Windows 43837211, Microsoft Office 43837211 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)
3	Антивирус Kaspersky Endpoint Security 11	Сублицензионный договор №СЦ - 7796 от 26.10.2020 Лицензия № 26FE-201111-073853-8-14026(113) Сублицензионный договор №СЦ - 722 от 24.02.2021 Лицензия № 26FE-210305-074319-8-5105 (370)
4	StarBoard Software RitePen	StarBoard Software 7.1 Гос. контракт № 153 от 05 ноября 2008г. CDR-05291:1/2
5	Adobe Reader 11, 7-Zip Adobe Flash Player, AIMP3, The KMPlayer, Realtex AC197 Audio, Forefront TMG Client, Far Manager, Foxit Reader, NetControl, VLC media player	СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNU General Public License и аналогам
6	Microsoft Windows 7 Microsoft Windows XP Microsoft Office 2007	Microsoft Windows 44811748, 44718194, 4775091 Microsoft Office 44811748, 44718194, 449472007 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)
7	Модули МИС «Шахты»	Договор №7829 от 02.03.2021 г.
8	Microsoft Windows 7 Microsoft Office 2007	Microsoft Windows 47775091, Microsoft Office 49472007 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)
9	Google Chrome	Лицензия Freeware GPL

10	Microsoft Windows10 Microsoft Office 2007 LibreOffice 6.2.2.	Контракт № 19/5– ЭА от 18.11.2019 Код продукта Microsoft Windows 10 Pro(контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019): 00330-71398-46294-AAOEM 00330-71398-46299-AAOEM 00330-71399-05080-AAOEM 00330-71398-46296-AAOEM 00330-71398-46298-AAOEM 00330-71398-46286-AAOEM 00330-71398-46280-AAOEM 43460121 № 26FE-200221-084534-5-2964
11	Astra Linux	Лицензионный договор № РБТ-14/1617-01-ВУЗ на предоставление права использования программы для ЭВМ от 09.11.2017г.
12	Microsoft Windows XP Microsoft Office 2007	Microsoft Windows44039700, Microsoft Office44039700 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)
13	Microsoft Windows XP Microsoft Office 2003	Microsoft Windows44039700, Microsoft Office44039700 (№ Лицензии в личном кабинетеMicrosoft)
14	Microsoft Windows XP Microsoft Office 2003	Microsoft Windows41574055, Microsoft Office41574055 (№ Лицензии в личном кабинетеMicrosoft)
15	Microsoft Windows 10	Контракт № 19/6 – ЭА от 18.11.2019 Код продукта Microsoft Windows 10 Pro(контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019): 00330-80000-00000-AA746 00330-80000-00000-AA800 00330-80000-00000-AA295 00330-80000-00000-AA993 00330-80000-00000-AA310 00330-80000-00000-AA502 00330-80000-00000-AA713 00330-80000-00000-AA443 00330-80000-00000-AA117 00330-80000-00000-AA651 00330-80000-00000-AA643 00330-80000-00000-AA018 00330-80000-00000-AA965 00330-80000-00000-AA412 00330-80000-00000-AA266
16	Microsoft Windows Microsoft Office	44039700 46260298
17	StarBoard Software (на CD диске)	052#####
18	Microsoft Windows	Код продукта Microsoft Windows 10 Pro (контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019): 00330-71398-05104-AAOEM 00330-71398-46288-AAOEM 00330-71398-46317-AAOEM 00330-71398-46282-AAOEM 00330-71398-46300-AAOEM 00330-71398-46301-AAOEM 00330-71398-46312-AAOEM 00330-71398-05150-AAOEM

		00330-71398-46295-AAOEM
20	Astra Linux	0013947-РБТ
21	Google Chrome	Лицензия Freeware GPL
22	Microsoft Office	44039700
23	Notebook Collaborative	NC-SADAK-BIBYR-RTHGA-#####
24	Microsoft Windows Microsoft Office	49379849 49472007
25	Microsoft Windows	61075650

2) перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

1. Организация самостоятельной работы студентов в учреждении высшего образования [Текст]: методические рекомендации / Сост.Е.Б. Манузина, Е.Э. Норина; Алтайская гос. Академия обр-я им. В.М. Шукшина. – Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 2014 . – 84 с.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Ауд. 202 Спортивный зал Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель: спортивный инвентарь, спортивное оборудование	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 212 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: наличие подключения к сети Интернет, переносное оборудование	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 213 Мастерская группового проектирования Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: Компьютер для преподавателя, проектор, доска для проектора, наличие подключения к сети Интернет, переносное оборудование. Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа Операционная система Astra Linux Special Edition релиз СМОЛЕНСК Офисный пакет Р7-офис. Профессиональный (десктоповая версия) Обучающий контент по естественным наукам биологии, химии и физике для ученика\преподавателя Microsoft Windows7 PRON® лицензии47775091, Microsoft Office7 Pro № лицензии44811748 Антивирус Касперского Сублицензионный договор СЦ-00001380от 01.03.2023 Лицензия № 26FE-230306-093724-9-35565(370) СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактортестов, LibreOffice	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 229 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: компьютеры, наличие подключения к сети Интернет, переносное оборудование. Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа ОС Windows 10PRO /PQOEM Контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019 (Поставка программно-аппаратного комплекса Студент) MicrosoftOffice - 2019 (коробочная версия) Договор пожертвования от 04.03.2020 Антивирус Касперского Сублицензионный договор СЦ-00001380от 01.03.2023 Лицензия № 26FE-230306-093724-9-35565(370) Консультант Плюс	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

Договор №26 от 30.12.2022г ООО «Юркомп» Movavi Video Editor Academic Edition 2020 Лицензионный договор на использование программного обеспечения от 26.02.2021г Movavi Photo Editor 6 Лицензионный договор на использование программного обеспечения от 26.02.2021г ПАК NITRINO Контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019 (Поставка программно-аппаратного комплекса Astra Linux Special Edition LibreOffice (текстовый редактор, табличный редактор, программа подготовки презентаций, механизм подключения к внешним СУБД, векторный графический редактор, редактор формул) Редактор растровой графики GIMP v2.8.14 Воспроизведение мультимедиа alsa v1.0.25 VLC v2.2.2 Лицензионный договор № РБТ-14/1617-01-ВУЗ на предоставление права использования программы для ЭВМ от 09.11.2017г СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3— редактортестов, LibreOffice	
Ауд. 235 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: интерактивная панель с вычислительным блоком Товарный знак: ИКАР, Мобильный учебный класс (24 ноутбука с тележкой для хранения и подзарядки) наличие подключения к сети Интернет. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</i> Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar Контракт 14-ЭА от 18.08.22 ООО «РyДисплекс» Операционная система Astra Linux Special Edition релиз СМОЛЕНСК Офисный пакет Р7-офис. Профессиональный (desktopовая версия) Обучающий контент по естественным наукам биологии, химии и физике для ученика\преподавателя Контракт №9-ЭА/2022 от 16.08.2022 ООО Умика Антивирус Касперского Сублицензионный договор СЦ-00008996от 12.12.2022 Лицензия № 26FE-221215-105649-5-36788(250), СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3— редактортестов, LibreOffice	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 239 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: мобильный программно-аппаратный комплекс ноутбук Acer Nitro5 AN ноутбуки <i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты</i> Операционная система ОС Windows 10PRO /SP Only USB RS BOX Контракт от 03.12.2021 №14\1 ООО «Парус Плюс» Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Хранители знаний Детский развивающий интерактивный программный комплекс Контракт 35-ЭА от 10.11.21 ИП Куимов Алексей Анатольевич Антивирус Касперского Сублицензионный договор СЦ-00008996от 12.12.2022 Лицензия № 26FE-221215-105649-5-36788(250), СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3— редактортестов, LibreOffice	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 240 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: мобильный программно-аппаратный комплекс ноутбук Acer Nitro5 AN ноутбуки Контракт №33-ЭА/2021 от 08.11.2021 ООО «Компания Грант Сервис» <i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</i> Операционная система ОС Windows 10PRO /SP Only USB RS BOX Контракт от 03.12.2021 №14\1 ООО «Парус Плюс» Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Хранители знаний	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

Детский развивающий интерактивный программный комплекс Контракт 35-ЭА от 10.11.21 ИП Куимов Алексей Анатольевич Антивирус Касперского Сублицензионный договор СЦ-00008996от 12.12.2022 Лицензия № 26FE-221215-105649-5-36788(250) СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigal Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3— редактортестов, LibreOffice	
Ауд. 315 Компьютерный класс Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: компьютеры, наличие подключения к сети Интернет, переносное оборудование Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа ОС Windows 10PRO /SP Only USB RS BOX Контракт от 03.12.2021 №14\1 ООО «Парус Плюс» Антивирус Касперского Сублицензионный договор СЦ-00008996от 12.12.2022 Лицензия № 26FE-221215-105649-5-36788(250) СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigal Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3— редактортестов, LibreOffice	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 318 Аудитория междисциплинарного проектирования Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar Notebook <i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты</i> Контракт 29-ЭА от 12.11.21 ООО «Рудиспликс» Антивирус Касперского Сублицензионный договор СЦ-00008996от 12.12.2022 Лицензия № 26FE-221215-105649-5-36788(250) СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigal Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3— редактортестов, LibreOffice	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 319 Лаборатория «Онлайн – образования» Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения:Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar Контракт 14-ЭА от 18.08.22 ООО «Рудиспликс» 4 мобильных компьютерных класса DEPO VIP 1530 Контракт №9-ЭА/2022 от 16.08.2022 ООО Умика <i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты</i> Операционная система Astra Linux Special Edition релиз СМОЛЕНСК Офисный пакет Р7-офис. Профессиональный (десктоповая версия) Обучающий контент по естественным наукам биологии, химии и физике для ученика\преподавателя Антивирус Касперского Сублицензионный договор СЦ-00008996от 12.12.2022 Лицензия № 26FE-221215-105649-5-36788(250) СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigal Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3— редактортестов, LibreOffice	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 320 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением,наличие подключения к сети Интернет. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</i> Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar Контракт 14-ЭА от 18.08.22 ООО «Рудиспликс» Антивирус Касперского Сублицензионный договор СЦ-00008996от 12.12.2022 Лицензия № 26FE-221215-105649-5-36788(250) СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактортестов, LibreOffice	
Ауд. 321 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: мультимедиакомплект, ноутбук, наличие подключения к сети Интернет. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</i> <i>мобильный компьютерный класса RAYbook - 16um OC Windows 10PRO PQR OEM</i> <i>Контракт №30-ЭА от 01.11.21 ООО «ЦМИТ»</i> <i>Антивирус Касперского Сублицензионный договор СЦ-00008996от 12.12.2022 Лицензия № 26FE-221215-105649-5-36788(250),</i> СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактортестов, LibreOffice	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 335 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar наличие подключения к сети Интернет <i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</i> Контракт 14-ЭА от 18.08.22 ООО «Рудисплейс» Операционная система Astra Linux Special Edition Контракт №54-ЭА/2022 от 23.10.2022 ООО «БЕГА» (г.Калуга)	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 343 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: наличие подключения к сети Интернет, переносное оборудование	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 406 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: компьютер для преподавателя, телевизор LEDTOSHIBA 42 HL833R, мобильный программно-аппаратный комплекс (ноутбуки с тележкой для хранения и подзарядки), магнитно-маркерная доска, наличие подключения к сети Интернет. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</i> ОС Windows 10PRO /PQR OEM Живая математика 5.0 (виртуальный конструктор по математике) Живая физика 4.3 (виртуальный конструктор) Виртуальные лаборатории Лого Миры3.0 Лого Миры. Вероятности Лого Миры3.0 Виртуальные лаборатории: Электричество и магнетизм, Оптика и волны, Механика и Электродинамика Живая статистика 1.05 (наглядный анализ данных) Учим английские слова УМК Русский язык. Освоение клавиатуры (серия клавиатурное письмо) Русский язык. Электронный тренажер по орфографии, пунктуации и развитию речи Контракт №19/6-ЭА от 18.11.2019г ООО «Парус Плюс» (Поставка мобильного программно-аппаратного комплекса) Антивирус Касперского Сублицензионный договор СЦ-00001380от 01.03.2023 Лицензия № 26FE-230306-093724-9-35565(370) СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактортестов, LibreOffice	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 407 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: компьютер для преподавателя, проектор, экран для проектора, наличие подключения к сети Интернет, переносное оборудование.	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты <i>Microsoft Windows 7 PRO44718194</i>, <i>Microsoft Office 7 Pro 44039700</i>, Антивирус Касперского. Сублицензионный договор СЦ-00001380 от 01.03.2023 Лицензия № 26FE-230306-093724-9-35565(370) СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNU General Public License и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Visual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice	
Ауд. 414 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением, наличие подключения к сети Интернет. Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar Notebook Контракт 29-ЭА от 12.11.21 ООО «РyДисплейс» Антивирус Касперского. Сублицензионный договор СЦ-00008996 от 12.12.2022 Лицензия № 26FE-221215-105649-5-36788(250), СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNU General Public License и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Visual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 416 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: телевизор LG, ноутбук наличие подключения к сети Интернет. Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа Интерактивный стол IRBIS ПО Microsoft Win 10 Professional Контракт 44-ЭА от 22.11.21 ООО «Технологии инновации» Антивирус Касперского. Сублицензионный договор СЦ-00008996 от 12.12.2022 Лицензия № 26FE-221215-105649-5-36788(250) СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNU General Public License и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Visual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 419 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: телевизор LG, ноутбук наличие подключения к сети Интернет Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа Антивирус Касперского. Сублицензионный договор СЦ-00008996 от 12.12.2022 Лицензия № 26FE-221215-105649-5-36788(250) СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNU General Public License и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Visual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для преподавателей

Для успешного усвоения материала и формирования компетенций в программе дисциплины большое внимание уделяется практическим занятиям.

На практические занятия курса цель, которых познакомить обучающихся с основами использования разнообразных средств оздоровительной физической культуры для сохранения и

укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа обучающихся планируется исходя из двух основных задач: подготовки к практическим занятиям и выполнения дополнительных учебных заданий, связанных с текущим контролем и промежуточной аттестацией.

На первом занятии по данной учебной дисциплине необходимо ознакомить обучающихся с порядком её изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, её практическое значение, довести до обучающихся требования кафедры, ответить на вопросы.

При подготовке к практическим занятиям преподавателю необходимо уточнить план его проведения. Целесообразно в ходе обучения двигательным действиям дополнительно давать подводящие упражнения. Поощрять технически правильно выполненные движения.

Практическое занятие, как вид учебного занятия, должно проводиться в спортивных залах. Необходимыми структурными элементами практической работы, помимо самостоятельной деятельности обучающихся, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов работы.

Структура и оформление практических занятий по дисциплине определяется преподавателем. Оценки за выполнение практических занятий могут выставляться по пятибалльной системе и учитываться как показатели текущей успеваемости обучающихся.

Преподавателю необходимо проводить групповые и индивидуальные консультации обучающихся в ходе их подготовки к итоговой аттестации по учебной дисциплине.

Занятия должны способствовать развитию таких качеств, как выносливость, сила, быстрота, координация в различных движениях. Кроме того, целесообразно давать упражнения на поддержание достигнутого уровня гибкости.

На каждом занятии к обучающимся предъявляются требования в соблюдении опрятного внешнего вида, наличию соответствующей одежды и обуви для занятий физическими упражнениями, чистоты и порядка, бережного отношения к оборудованию и инвентарю, правил поведения при выполнении физических упражнений. Все это должно способствовать решению такой важной задачи, как формирование навыков культуры поведения.

Учебные занятия направлены на изучение основ оздоровительной физической культуры, улучшения физического состояния и здоровья. Обучающиеся получают индивидуальные рекомендации к самостоятельным занятиям.

В журнале необходимо учитывать посещаемость занятий обучающимися и оценивать их работу в соответствующих баллах. Оказывать методическую помощь обучающимся в подготовке к работе с инвентарем и на тренажерах. В ходе практического занятия необходимо определить порядок его проведения, время на виды двигательной деятельности. В заключительной части занятия провести упражнения на восстановление. Подвести итоги, отметить положительные стороны и недостатки занятия. Ответить на вопросы обучающихся, назвать тему очередного занятия.

10.2. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для обучающихся

Приступая к изучению дисциплины, обучающиеся должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке вуза. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке.

Владеть терминологией формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств.

Умение применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (подобрать комплекс упражнений для оздоровления).

Результатом образования по завершению обучения должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому совершенствованию, приобретение личного опыта, творческого использования средств и методов оздоровительной физической культуры, достижения установленного уровня психофизической подготовленности.

Обучающиеся, выполнявшие рабочую учебную программу, в конце учебного курса сдают зачет. Критерием успешности освоения учебного материала обучающихся является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих домашних заданий.

При подготовке к зачету, в случае необходимости повышения двигательного мастерства, следует дополнительно заниматься дома, а также убедиться в отсутствии задолженности по дисциплине и при ее наличии своевременно ликвидировать.

11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Фонд оценочных средств разработан для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» и входит в состав основной образовательной программы, реализуемой при подготовке обучающихся в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Алтайский государственный педагогический университет». Фонд оценочных средств предназначен для проверки сформированности компетенций, заявленных в программе дисциплины «Оздоровительная физическая культура» в соответствии с учебным планом.

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Компетенции, этапы	Индикаторы	Оценочные средства
УК-7 I этап	Знать: - ценности, функции, принципы, методы и средства физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества (З.1); - основные методы и средства формирования и совершенствования физических качеств и физической подготовленности; основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья (З.2); Уметь: - планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия с целью совершенствования физических качеств, физической подготовленности, а также для сохранения и укрепления здоровья (У.1); - использовать средства и методы физической культуры для формирования физических качеств, совершенствования физической подготовленности и организации здорового образа жизни; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом (У.2). Владеть: - принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой (В.1); - принципами, методами и средствами организации здорового образа жизни (В.2).	Реферат (проект), практико-ориентированное задание, активность на занятиях, тестирование

1. Компетенция УК-7 с указанием этапа формирования в процессе освоения образовательной программы

Компетенция УК-7 (способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности) формируется на первом этапе в рамках дисциплины Оздоровительная физическая культура.

Уровни сформированности компетенции:

Составляющие компетенции (знания, умения, владения (навыки))	Показатели сформированности (индикаторы)	УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ		
		НИЗКИЙ «3» (описание выраженности индикаторов)	СРЕДНИЙ «4» (описание выраженности индикаторов)	ВЫСОКИЙ «5» (описание выраженности индикаторов)
3.1	Раскрывает ценности, функции, методы, средства физической культуры, ее роль как социального явления и части культуры общества и личности	Описывает некоторые ценности, функции, методы, средства физической культуры, ее роль как социального явления и части культуры общества и личности с помощью наводящих вопросов.	Раскрывает большинство ценностей, функции, методы, средства физической культуры, ее роль как социального явления и части культуры общества и личности (отсутствуют ответы на дополнительные вопросы преподавателя).	Раскрывает основные ценности, функции, методы, средства физической культуры, ее роль как социального явления и части культуры общества и личности, в том числе используя информацию из дополнительных источников учебно-методической литературы и данных информационно-справочных и поисковых систем.
	Приводит примеры, факты, характеризует значение физической культуры и спорта в развитии общества.	Приводит однотипные примеры, факты, характеризует значение физической культуры и спорта в развитии общества с помощью наводящих вопросов преподавателя.	Приводит разнообразные примеры, факты, характеризует значение физической культуры и спорта в развитии общества с помощью наводящих вопросов преподавателя.	Приводит разнообразные примеры, факты, характеризует значение физической культуры и спорта в развитии общества, в том числе используя информацию из дополнительных источников учебно-методической литературы и данных информационно-справочных и поисковых систем.
3.2	Характеризует методы и средства физической культуры и спорта; способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности.	Перечисляет методы и средства физической культуры и спорта; способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности с помощью преподавателя.	Раскрывает методы и средства физической культуры и спорта; способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности с	Самостоятельно раскрывает методы и средства физической культуры и спорта; способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности

			минимальной помощью преподавателя.	
	Характеризует принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	Перечисляет принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. с помощью преподавателя и с ошибками.	Раскрывает, принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья с минимальной помощью преподавателя, с незначительным количеством ошибок (две-три).	Самостоятельно раскрывает принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья с одной ошибкой или без ошибок.
	Характеризует методы сохранения и укрепления здоровья; анализирует причинно-следственные между факторами здорового образа жизни и заболеваниями.	Характеризует основные методы сохранения и укрепления здоровья; анализирует причинно-следственные между факторами здорового образа жизни и заболеваниями с ошибками и дополнительными вопросами	Характеризует основные методы сохранения и укрепления здоровья; анализирует причинно-следственные между факторами здорового образа жизни и заболеваниями с незначительными неточностями.	Характеризует основные методы сохранения и укрепления здоровья; анализирует причинно-следственные между факторами здорового образа жизни и заболеваниями, в том числе используя информацию из дополнительных источников учебно-методической литературы и данных информационно-справочных и поисковых систем.
У.1	Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья.	Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья при допущении нескольких ошибок.	Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья с незначительными неточностями.	Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья не допуская ошибок.
	Определяет эффективность и использует различные упражнения с целью совершенствования физической подготовленности.	Подбирает соответствующие упражнения с целью совершенствования физической подготовленности, при допущении ошибок.	Подбирает соответствующие упражнения с целью совершенствования физической подготовленности.	Определяет эффективность и использует различные упражнения с целью совершенствования физической подготовленности с обозначением причинно-

				следственных связей.
У.2	Выбирает необходимые средства и методы для формирования определенных физических качеств.	Демонстрирует основные практические навыки по выбору необходимых средств и методов для формирования определенных физических качеств (допускает не более двух ошибок).	Демонстрирует практические навыки по выбору необходимых средств и методов для формирования определенных физических качеств (без ошибок).	Применяет практические навыки по выбору необходимых средств и методов для формирования определенных физических качеств (без ошибок).
	Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни.	Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни, при допущении нескольких ошибок.	Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни, с незначительными неточностями.	Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни, с обозначением причинно-следственных связей.
	Применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом.	Эпизодически применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом с незначительными неточностями.	Систематически применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом, с незначительными неточностями.	Систематически применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом, не допуская ошибок.
В.1	Осуществляет занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов, методов и средств.	Осуществляет занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов, методов и средств, с помощью преподавателя.	Осуществляет занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов, методов и средств, с незначительной помощью преподавателя.	Осуществляет занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов, методов и средств.
	Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий, в том числе оздоровительной физической культурой на основе знаний о	Использует определенные навыки, навыки построения учебно-тренировочных занятий, в том числе оздоровительной физической культурой на основе знаний о	Использует навыки построения учебно-тренировочных занятий, в том числе оздоровительной физической культурой на	Использует навыки построения учебно-тренировочных занятий, в том числе оздоровительной физической культурой на основе знаний о

	закономерностях функционирования организма человека.	закономерностях функционирования организма человека, но с неточностями.	основе знаний о закономерностях функционирования организма человека, но с незначительными неточностями.	закономерностях функционирования организма человека без ошибок.
В.2	Придерживается критериев здорового образа жизни.	Старается придерживаться некоторых критериев здорового образа жизни в своей жизни (отсутствуют вредные привычки)	Старается придерживаться критериев здорового образа жизни в своей жизни.	Придерживается критериев здорового образа жизни в своей жизни.
	Владеет способами и средствами организации здорового образа жизни.	Демонстрирует способы и средства организации здорового образа жизни с помощью преподавателя.	Демонстрирует способы и средства организации здорового образа жизни с незначительной помощью преподавателя.	Самостоятельно демонстрирует способы и средства организации здорового образа жизни.

Оценочные средства компетенции в рамках дисциплины

РЕФЕРАТ (ПРОЕКТ)

(типовое контрольное задание на этапе формирования компетенции)

Оценочное средство в виде подготовки *реферата (проекта)* с последующей презентацией используется при проведении практических занятий. Обучающимся предлагается самостоятельно освоить одну из тем, проанализировать проблему, подготовить доклад, на его основе сделать презентацию доклада в слайдах с помощью программы POWER POINT и выступить перед аудиторией с результатами своей работы. Максимальное количество баллов за доклад-презентацию – 5.

Темы обучающимися выбираются по желанию из списка, предложенного преподавателем, или формулируются совместно с преподавателем.

Примерные темы реферата (проекта) для оценивания компетенции

1. Значение физической культуры в современном обществе.
2. Оздоровительный эффект физической культуры.
3. Гиподинамия и гипокинезия – бич современного общества.
4. Физиологические эффекты оздоровительной тренировки.
5. Методики оценки физического здоровья.
6. Оздоровительные задачи физкультурно-оздоровительных занятий.
7. Краткая характеристика циклического вида физической культуры оздоровительной направленности (на выбор обучающегося).
8. Краткая характеристика ациклического вида физической культуры оздоровительной направленности (на выбор обучающегося).
9. Формы физкультурно-оздоровительных занятий. Недостатки и преимущества каждой из них.
10. Принципы и способы самоконтроля при занятиях оздоровительной физкультурой.
11. Оздоровительный эффект физической культуры.
12. Характеристика методики физкультурно-оздоровительных занятий плаванием.
13. Характеристика методики физкультурно-оздоровительных занятий лыжами.
14. Характеристика методики физкультурно-оздоровительных занятий бегом.
15. Характеристика методики физкультурно-оздоровительных занятий ритмической гимнастикой.

16. Характеристика методики физкультурно-оздоровительных занятий атлетической гимнастикой.

Критерии оценки компетенций в рамках типового задания

Показатели	Баллы, %
Проявил оригинальность и креативность. Показал высокий уровень культуры мышления, способность к рефлексии, умозаключениям и логике. Обобщил информацию с помощью схем, таблиц, рисунков, логических блоков. Проанализировал тему с активным использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Сформулировал выводы. Предложил и подробно раскрыл меры решения проблемы.	Повышенный уровень более 87%
Проявил некоторую оригинальность. Проявил отчасти культуру мышления, способность к логическому изложению информации. Обобщил информацию. Проявил способность к анализу темы с использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Сформулировал некоторые выводы. Предложил меры и способы решения проблемы.	Базовый уровень 75-87%
Не проявил оригинальности. Отчасти продемонстрировал культуру мышления. Обобщил некоторым образом информацию. Допустил неточности в анализе темы с использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Не сформулировал конкретные выводы. Не предложил меры и способы решения проблем.	Пороговый уровень 60-75

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ЗАДАНИЕ

(типичное контрольное задание на этапе формирования компетенции)

Задание: Разработка индивидуального комплекса упражнений исходя из целей и задач индивидуального оздоровления. Составления дневника самонаблюдения.

Заполнение дневника является обязательным для получения зачета!

Дневник предназначен для регистрации показателей физического и функционального состояния организма в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, что предусмотрено учебной программой. Анализ результатов самоконтроля позволяет студентам оптимизировать интенсивность и характер физических нагрузок в соответствии с состоянием их здоровья и индивидуальными предпочтениями в выборе средств и методов физического воспитания. Такой переход к самостоятельной организации учебно-тренировочного процесса является начальной фазой использования полученных при обучении физкультурных знаний в последующей деятельности будущего специалиста.

Содержание самостоятельной работы обсуждается с преподавателем в зависимости от возраста, пола, характера заболевания и т.п. Приступать к самостоятельной работе только после согласования с ведущим преподавателем!

В период выставления зачета учитывается заполнение дневника самоконтроля и уровень выполнения упражнений (см. таблицу), к которым студент должен подготовиться в ходе самостоятельной работы.

Примерная форма дневника самонаблюдения по оздоровительной физической культуре

Объективные и субъективные данные	Дата						
Самочувствие							
Сон							
Аппетит							
Масса тела							
Пульс (уд./мин)							

лежа/стоя разница до тренировки после тренировки							
Результаты функциональных проб							
Тип нагрузки							
Величина нагрузки							
Продолжительность нагрузки							
Нарушение режима							
Болевые ощущения							
Результаты							
Особенности/комментарии							

Критерии оценки*

<i>Упражнения</i>	<i>на начало семестра</i>	<i>конец семестра</i>
Подъем туловища из положения лежа на спине без учета времени, кол-во раз		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (14, 12, 10), кол-во раз		
Приседание, кол-во раз		
Подтягивание на перекладине (20, 15, 12), кол-во раз		
Поднимание ног из положения лежа (3 мин, 2 мин, 1 мин), кол-во раз		
Наклон вперед из положения стоя на прямых ногах (10, 5, 0), см		

* Выполняются те упражнения, которые не противопоказаны по заболеванию.

Критерии оценки компетенции в рамках типового контрольного задания:

Критерии	Баллы, %
Самостоятельно разрабатывает индивидуальный комплекс упражнений исходя из целей и задач индивидуального оздоровления, систематично заполняет дневник самоконтроля и уровень выполнения упражнений.	Повышенный уровень более 87%
Разрабатывает индивидуальный комплекс упражнений исходя из целей и задач индивидуального оздоровления с незначительными ошибками, испытывает затруднения с обоснованием своих действий. Не достаточно систематично заполняет дневник самоконтроля и уровень выполнения упражнений.	Базовый уровень 75-87% Повышенный уровень более 87%
Разрабатывает индивидуальный комплекс упражнений исходя из целей и задач индивидуального оздоровления только с помощью преподавателя, испытывает затруднения с обоснованием своих действий, нарушает последовательность действий, затрудняется в аргументации. Не достаточно систематично заполняет дневник самоконтроля и уровень выполнения упражнений.	Базовый уровень 75-87%

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

**Учет активности на практических занятиях
(типовое контрольное задание на этапе формирования компетенции)**

Общие сведения об оценочном средстве

Оценочное средство в виде комплексного учета активности обучающийся на практических занятиях осуществляется следующим образом: обучающийся должен показать высокий уровень физической подготовки; знания методики проведения практических работ; четко соблюдать последовательность выполнения заданий, демонстрировать способность к практическим действиям по теме, объяснять результаты работы.

Уровни сформированности компетенций в рамках дисциплины:

Показатели	Уровень
Обучающийся на отлично выполняет обязательные тесты, ведет дневник самонаблюдения в процессе выполнения комплекса упражнений исходя из целей и задач индивидуального оздоровления. Проявляет инициативу и активность.	Повышенный уровень более 87%
Обучающийся на хорошо выполняет обязательные тесты, ведет дневник самонаблюдения в процессе выполнения комплекса упражнений исходя из целей и задач индивидуального оздоровления. Недостаточно проявляет инициативу и активность.	Базовый уровень 75-87%
Обучающийся на удовлетворительно выполняет обязательные тесты, ведет дневник самонаблюдения в процессе выполнения комплекса упражнений исходя из целей и задач индивидуального оздоровления. Не проявляет инициативу и активность, выполняет задания только после стимуляции со стороны преподавателя.	Пороговый уровень 60-75

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Тест (контрольное задание на этапе формирования компетенции)

Образцы тестовых заданий

Уровень сформированности компетенции отражается в тестовом балле испытуемого. Выполнять задания можно в любой последовательности. Тестовые задания оцениваются в баллах. По завершении тестирования баллы суммируются.

1 курс

1. Не рекомендуется проводить занятия по физической культуре...

- а) во второй половине дня;
- б) сразу после еды;
- в) через 1-2 часа после еды.

2. Правильно дышать при длительной нагрузке высокой интенсивности.....

- а) через нос и рот попеременно;
- б) только через рот;
- в) через рот и нос одновременно;
- г) только через нос.

3. Положение учащихся, в котором ноги согнуты (на носках), руки в любом положении, называется:

- а) стойка на коленях;
- б) присед;
- в) сед;
- г) упор присев.

2 курс

1. Наиболее частой травмой в легкой атлетике является растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) сустава. Неправильным при оказании первой помощи является:

- а) наложение холода;
- б) наложение тугой повязки;
- в) согревание поврежденного места;
- г) обращение к врачу.
- д) массаж

2. Отсутствие разминки при выполнении физических упражнений чаще всего приводит к:

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

3. Учащийся, идущий в колонне первым называется:

- а) замыкающий;
- б) направляющий;
- в) впереди идущий;
- г) передний.

3 курс

1. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой ...

- а) по частоте дыхания;
- б) по частоте сердечных сокращений;
- в) по снижению скорости бега;
- г) по самочувствию.
- д) все перечисленное.

2. Нельзя заниматься физическими упражнениями, если ...

- а) плохая погода;
- б) плохое настроение;
- в) повышена температура тела.

3. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека?

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- б) подтягивание;
- в) прыжки через скакалку за 1 минуту;
- г) все перечисленное.

Критерии оценки компетенции в рамках типового контрольного задания:

Показатели	Уровень
Количество правильных ответов в тесте 87-100%.	Повышенный уровень
Количество правильных ответов в тесте 75-86%.	Базовый уровень
Количество правильных ответов в тесте 60-74%.	Пороговый уровень

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Целью промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенции в результате изучения учебной дисциплины. Процедура оценивания должна охватывать всех без исключения обучающихся, осваивающих дисциплину.

Оценка уровня сформированности компетенций на этапах их формирования определяется на основании тестирования, подготовки рефератов (проектов), выполнения практико-

ориентированного задания и учета активности занятий. Оценивание обучающихся проводится в соответствии с приведенными критериями.

На основании представленных в ФОС оценочных средств, оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках дисциплины. Сдача практико-ориентированных заданий (Разработка индивидуального комплекса упражнений исходя из целей и задач индивидуального оздоровления. Составления дневника самонаблюдения) и рефератов (проектов) осуществляется в процессе изучения модулей дисциплины в течение шести семестров. Контрольное задание Тест выполняется обучающимися в конце каждого учебного года в течение 30 минут и сдается преподавателю. Итоговая оценка (зачет/незачет) определяется по результатам освоения дисциплины в 6 семестре (3 курс).

На основании представленных в ФОС заданий (тестирование, подготовка рефератов (проектов), выполнение практико-ориентированного задания и учет активности занятий) оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках дисциплины «Оздоровительная физическая культура», а также уровень знаний, умений, навыков и опыта деятельности, по результатам выставляется отметка о зачете. Результаты проведения процедуры в установленном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и электронные ведомости. По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем делается вывод о результатах промежуточной аттестации по дисциплине.