

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ  
 Должность: РЕКТОР  
 Дата подписания: 13.02.2026 15:32:18  
 Уникальный программный ключ:  
 0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0




**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**  
**ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУ-ГПУ»)**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**


Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.Б	<b>Физическая культура</b>

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Дошкольное образование. Иностранный язык
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель			Антонова Эльвира Рафиковна
Заведующий кафедрой	кандидат педагогических наук, доцент		Черкасов Иван Федорович

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	3	05.11.2025	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) .....	4
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	20
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	22
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	32
7. Перечень образовательных технологий .....	34
8. Описание материально-технической базы .....	35

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр).

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Физическая культура» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы общего среднего образования.

1.4 Дисциплина «Физическая культура» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Элективные курсы по физической культуре и спорту (прикладная физическая культура)».

1.5 Цель изучения дисциплины:

способствовать гармоничному развитию студентов и умению поддерживать уровень физической подготовки.

1.6 Задачи дисциплины:

1) понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

2) формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

3) овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

4) обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии;

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине в форме требований к знаниям, умениям, владениям способами деятельности и навыками их применения в практической деятельности (компетенциям):

№ п/п	Компетенция (содержание и обозначение в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП)	Конкретизированные цели освоения дисциплины		
		знать	уметь	владеть
1	ОК-8 готов поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	3.1 значение физической культуры в жизнедеятельности человека 3.2 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности 3.3 правила соревнований по виду спорта	У.1 выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта У.2 применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств У.3 использовать способы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями	В.1 навыками судейства соревнований по виду спорта В.2 навыками оценки физической подготовленности В.3 навыками самоконтроля

## 2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Итого часов
	Л	ПЗ	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>72</b>
<b>Первый период контроля</b>			
<b>Теоретический раздел (1 ч)</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2		2
Социально-биологические основы физической культуры	2		2
Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества	2		2
Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества	2		2
Физическая культура личности	2		2
<b>Практический раздел (1 ч)</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
Основные положения рук и ног		2	2
Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №1		2	2
Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №2		2	2
Контрольные нормативы		2	2
Итого по видам учебной работы	10	8	18
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			
Зачет			
<b>Итого за Первый период контроля</b>			<b>18</b>
<b>Второй период контроля</b>			
<b>Теоретический раздел (2 ч)</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2		2
Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности	2		2
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2		2
Спорт	2		2
Индивидуальный выбор вида спорта или систем физических упражнений	2		2
<b>Практический раздел (2 ч)</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
Подвижные игры на внимание		2	2
Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №3		2	2
Комплекс ОРУ на 32 счета на коврике		2	2
Контрольные нормативы		2	2
Итого по видам учебной работы	10	8	18
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			
Зачет			
<b>Итого за Второй период контроля</b>			<b>18</b>
<b>Третий период контроля</b>			
<b>Теоретический раздел (3 ч)</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2		2
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом -1	2		2
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом - 2	2		2
Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	2		2

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2		2
<b>Практический раздел (3 ч)</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
Построения и перестроения на месте и в движении		2	2
Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №4		2	2
Комплекс ОРУ на 32 счета с мячом		2	2
Контрольные нормативы		2	2
Итого по видам учебной работы	10	8	18
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			
Зачет			
<b>Итого за Третий период контроля</b>			<b>18</b>
<b>Четвертый период контроля</b>			
<b>Теоретический раздел (4 ч)</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
Основные понятия об игре, значение подвижных игр в физическом воспитании детей	2		2
Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр	2		2
Подвижные игры - 1	2		2
Подвижные игры - 2	2		2
Содержание, организация и методика проведения подвижных игр для детей разного возраста	2		2
<b>Практический раздел (4 ч)</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
Строевая подготовка		2	2
Комплекс ОРУ на 32 счета с гантелями		2	2
Комплекс ОРУ на 32 счета со скакалкой		2	2
Контрольные нормативы		2	2
Итого по видам учебной работы	10	8	18
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			
Зачет			
<b>Итого за Четвертый период контроля</b>			<b>18</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

#### 3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Теоретический раздел (1 ч)</b>	<b>10</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОК-8 (З.1, З.2, З.3, У.3, В.2)	
1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов 1. Понятие, функции и компоненты физической культуры. 2. Понятие и показатели физического совершенства. 3. Система физического воспитания. 4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 6, 7, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
1.2. Социально-биологические основы физической культуры 1. Основные понятия. 2. Организм – единая биологическая система. 3. Влияние физической нагрузки на функциональные системы организма. 4. Утомление и переутомление при физической и умственной работе. Учебно-методическая литература: 2, 4, 6, 7, 9, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
1.3. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества 1. Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры. 2. Спорт – явление культурной жизни. 3. Компоненты физической культуры. Учебно-методическая литература: 3, 5, 10, 11, 14, 18, 23 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
1.4. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества 1. О правовом управлении ФКиС в России. Общие положения федерального закона РФ «О ФКиС в Российской Федерации». 2. Организация деятельности в области ФКиС. Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 7, 10, 13, 15, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
1.5. Физическая культура личности 1. Понятие о физической культуре личности. 2. Характеристика уровней физической культуры личности. 3. Формирование физической культуры личности студента. Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 7, 10, 13, 15, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
<b>2. Теоретический раздел (2 ч)</b>	<b>10</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОК-8 (З.1, З.2, З.3, У.3, В.2)	
2.1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья 1. Факторы, влияющие на здоровье человека, связь общей культуры студента и его образа жизни. 2. Основные требования к организации ЗОЖ и личное отношение к здоровью самого студента. 3. Физическое самовоспитание и критерии эффективности ЗОЖ. Учебно-методическая литература: 2, 4, 7, 9, 13, 20, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2

<p>2.2. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности</p> <p>1. Психофизиологические характеристики учебного труда студента, динамика его работоспособности в течение учебного года.</p> <p>2. Влияние стрессовых факторов на психофизическое состояние студентов, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.</p> <p>3. Использование средств и методов физической культуры для профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 6, 9, 13, 15</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>2.3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</p> <p>1. Средства и методы физического воспитания, основы совершенствования физических и психических качеств, в процессе физического воспитания.</p> <p>2. Общая и специальная физическая подготовка, зоны интенсивности физических нагрузок.</p> <p>3. Формы и организационные основы занятий физическими упражнениями, структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 7, 9, 13, 15, 20</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>2.4. Спорт</p> <p>1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. Массовый спорт. Его цели и задачи.</p> <p>3. Спорт высших достижений. Спортивная классификация. Её структура.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 9, 10, 13, 15, 20</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>2.5. Индивидуальный выбор вида спорта или систем физических упражнений</p> <p>1. Цель выбора видов спорта и систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.</p> <p>2. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки в условиях ВУЗа.</p> <p>3. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической и психической.</p> <p>4. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 7, 10, 11, 14, 16, 18, 21, 23</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<b>3. Теоретический раздел (3 ч)</b>	<b>10</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b></p> <p>ОК-8 (3.1, 3.2, 3.3, У3, В.2)</p>	
<p>3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</p> <p>1. Средства и методы ППФП, ее содержание.</p> <p>2. Прикладное содержание ППФП.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 7, 9, 13, 15, 20</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>3.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом -1</p> <p>1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. Формы и содержание самостоятельных занятий. Особенности их проведения для женщин.</p> <p>3. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 5, 6, 9, 10, 13, 15, 20</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>3.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом - 2</p> <p>1. Профилактика травматизма.</p> <p>2. Виды контроля при занятиях физической культурой.</p> <p>3. Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 9, 13, 15, 20</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2

3.4. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста 1. Производственная физическая культура и гимнастика. 2. Особенности выбора форм, методов и средств ФКиС. 3. Профилактика профессиональных заболеваний. Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 7, 9, 13, 15, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
3.5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений 1. Краткая историческая справка. 2. Характеристика воздействия системы физических упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. 3. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Учебно-методическая литература: 1, 4, 7, 10, 11, 14, 15, 18, 23 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
<b>4. Теоретический раздел (4 ч)</b>	<b>10</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОК-8 (В.2, У.3, З.3, З.2, З.1)	
4.1. Основные понятия об игре, значение подвижных игр в физическом воспитании детей 1. Понятие «подвижная игра». 2. Классификация подвижных игр. 3. Место игр в решении задач физического воспитания. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 6, 9, 13, 15, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
4.2. Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр 1. Принципы обучения подвижным играм. 2. Основные задачи руководителя игры. Подготовка преподавателя к игре. Критерий выбора игры. 3. Подготовка места, инвентаря, разметка площадки. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения. Учебно-методическая литература: 1, 3, 6, 9, 13, 15, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
4.3. Подвижные игры - 1 1. Планирование подвижных игр в школе. 2. Особенности применения подвижных игр на переменах и в группах продленного дня. 3. Методика проведения соревнований «Веселые старты». Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 6, 13, 15, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
4.4. Подвижные игры - 2 1. Подвижные игры в оздоровительных и спортивных лагерях. 2. Особенности организации игр на местности, на площадках, на праздниках (типа аттракционов), в помещениях в дождливую погоду. 3. Подвижные игры в работе зимних оздоровительных лагерей. Учебно-методическая литература: 2, 3, 7, 10, 13, 14, 15, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
4.5. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр для детей разного возраста 1. Методика проведения подвижных игр у дошкольников. 2. Методика проведения подвижных игр в младших классах (1-4 класс). 3. Методика проведения подвижных игр в средних классах (5-9 класс). 4. Методика проведения подвижных игр в старших классах (10-11 класс). Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6, 10, 13, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2

### 3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Практический раздел (1 ч)</b>	<b>8</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОК-8 (У.1, У.2, У.3, В.1, В.2, В.3)	



<p>1.1. Основные положения рук и ног</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные положения рук.</li> <li>2. Основные положения ног.</li> <li>3. Совершенствование техники выполнения движений руками и ногами.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 5, 7, 13, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>1.2. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №1</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>И.П. – о.с.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-правая вперед на носок, руки за голову</li> <li>2-правая в сторону на носок, руки вперед</li> <li>3-правая вперед скрестно на носок, руки на пояс</li> <li>4-о.с.</li> <li>5-6-приставной шаг вперед, руки перед грудью</li> <li>7-8- 2 шага на месте</li> </ol> <p>1-2-поворот направо, руки за голову 3-4-приставной шаг назад, руки вперед 5-6-поворот налево, руки к плечам 7-наклон вперед, руки в стороны</p> <p>1-выпад правой в сторону, руки на колено 2-вернуться в и.п. 3-выпад левой вперед, руки к плечам 4-вернуться в и.п. 5-присед, руки в стороны 6-вернуться в и.п. 7-8- 2 хлопка</p> <p>1-прыжок в стойку ноги врозь, руки на пояс 2-прыжок в и.п. 3-прыжок в стойку ноги врозь, руки вперед 4-прыжок в стойку ноги вместе, руки на пояс 5-6- 2 прыжка на двух 7-8 -2 шага на месте, руки вниз</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 6, 11, 15, 17, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2

<p>1.3. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №2</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>И.п. – руки на пояс</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – шаг правой в сторону, правую руку за голову</li> <li>2 – приставляя левую ногу, руки перед грудью</li> <li>3 – полуприсед, правую на пояс, левую – вперед</li> <li>4 – выпрямиться, руки вниз</li> <li>5-6 – 2 шага на месте, 2 хлопка</li> <li>7-8 – поворот направо, руки вниз</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – выпад правой вперед, руки за голову</li> <li>2 – выпрямляясь, приставить левую, руки вперед</li> <li>3 – правую руку к плечу</li> <li>4 – левая рука в сторону, правая рука вперед</li> <li>5 – левая рука за голову, правая рука в сторону</li> <li>6 – и.п.</li> <li>7 – правая нога скрестно вперед, руки за спиной</li> <li>8 – и.п.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-2 – поворот налево, руки за голову</li> <li>3-4 – приставной шаг правой ногой назад, руки вперед</li> <li>5-6 – поворот налево, руки на пояс</li> <li>7-8 – поворот направо, руки к плечам скрестно</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – мах правой ногой в сторону, руки вперед</li> <li>2 – и.п.</li> <li>3 – мах левой ногой вперед, хлопок под ногой</li> <li>4 – и.п.</li> <li>5 – прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой</li> <li>6 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вниз</li> <li>7-8 – 2 шага на месте</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 6, 11, 13, 20</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>1.4. Контрольные нормативы</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.</li> <li>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</li> <li>3. Прыжок в длину с места.</li> <li>4. Подтягивание на высокой перекладине (юноши).</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 6, 8, 11, 13, 15, 17</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>2. Практический раздел (2 ч)</p>	8

<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОК-8 (В.3, У.1, У.2, У.3, В.1, В.2)	
<p>2.1. Подвижные игры на внимание</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра на внимание "Посмотри и запомни"           <p>Играющие разбиваются на две команды. Игроки каждой команды садятся на гимнастическую скамейку, каждая команда лицом в противоположную сторону. За 1—1,5 мин. ребята должны запомнить в деталях все, что видят перед собой: расположение гимнастических снарядов, число светильников: и т. п. Затем команды поворачиваются лицом друг к другу и ребятам предлагается рассказать, что они запомнили. Для этого игроки противоположных команд по очереди задают друг другу вопросы. Например: что лежит за гимнастическим конем? Сколько мячей разложено на полу? Что стоит около крайнего окна? И др. За каждый правильный ответ команда получает 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.</p> </li> <li>2. Игра на внимание "Правильно—неправильно"           <p>Играющие строятся в шеренгу и рассчитываются на первый-второй, образуя две команды. Ведущий подает ряд команд, одни из которых правильные, а другие неправильные. Выполнять надо лишь правильные команды. Например, ведущий говорит: «Направо равняйся!» (слово «направо» не нужно), «По порядку номеров рассчитайсь!» (слово «номеров» лишнее), «С левой ноги шагом марш!» (надо «Шагом марш»), «На месте стой!» (нужно только «На месте» или только «Стой»). За выполнение неправильных команд игроки получают штрафные очки. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.</p> </li> <li>3. Игра на внимание "Три—тринадцать—тридцать"           <p>Игроки движутся в колонне по одному. Ведущий находится в середине площадки (зала) и быстро называет то одно, то другое число, а играющие каждый раз выполняют заранее обусловленные движения. Например, на число «три» ставят руки на пояс, «тринадцать» — руки вперед, «тридцать» — руки за голову. Сам же ведущий принимает положение, не соответствующее данному числу, тем самым пытаясь заставить играющих ошибиться. Игроки, допустившие ошибку, становятся в конец колонны. Побеждают самые внимательные.</p> </li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 6, 9, 11, 13, 19</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2

<p>2.2. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №3</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>И.п. – о.с.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – руки в стороны, ладони вниз;</li> <li>2 – руки вверх, ладони внутрь;</li> <li>3 – руки в стороны, ладони вниз;</li> <li>4 – и.п.;</li> <li>5 – правую ногу отвести назад, руки в стороны вверх, ладони внутрь;</li> <li>6 – и.п.;</li> <li>7 – левую ногу отвести назад, руки в стороны – вверх, ладони внутрь;</li> <li>8 – и.п.;</li> <li>9 – поднять согнутую в колене правую ногу, носок вниз, обхватить ладонями колено;</li> <li>10 – и.п.;</li> <li>11 – поднять согнутую в колене левую ногу, носок вниз, обхватить ладонями колено;</li> <li>12 – и.п.;</li> <li>13 – поднять вперед прямую правую ногу до угла 90°, носок оттянуть, руки вперед, ладони вниз;</li> <li>14 – и.п.;</li> <li>15 – поднять вперед прямую левую ногу до угла 90°, носок оттянуть, руки вперед, ладони вниз;</li> <li>16 – и.п.;</li> <li>17 – упор присев (спина прямая, смотреть вперед);</li> <li>18 – упор лежа (голова, туловище, ноги – прямая линия);</li> <li>19 – мальчики, юноши: согнуть руки, сохраняя прямую линию голова – туловище – ноги, отвести правую ногу назад, носок оттянуть; девочки, девушки: держать упор лежа (голова, туловище, ноги – прямая линия), отвести прямую правую ногу, носок оттянуть;</li> <li>20 – упор лежа (голова, туловище, ноги – прямая линия);</li> <li>21 – мальчики, юноши: согнуть руки, отвести левую ногу назад, носок оттянуть; девочки, девушки: держать упор лежа (голова, туловище, ноги – прямая линия), отвести левую прямую ногу назад, носок оттянуть;</li> <li>22 – упор лежа (голова, туловище, ноги – прямая линия);</li> <li>23 – упор присев (спина прямая, смотреть вперед);</li> <li>24 – и.п.;</li> <li>25 – упор присев на левой ноге, прямую правую ногу отвести в сторону, ладони на пол;</li> <li>26 – выпрямить корпус, отвести руки в стороны;</li> <li>27 – упор присев (подтянуть правую ногу), ладони на пол;</li> <li>28 – отвести в сторону левую ногу, ладони на полу;</li> <li>29 – сидя на правой ноге, выпрямить корпус, поднять руки вверх;</li> <li>30 – сидя на правой ноге, ладони на пол;</li> <li>31 – упор присев, ладони на полу;</li> <li>32 – и.п.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 13</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	<p>2</p>
---	----------

<p>2.3. Комплекс ОРУ на 32 счета на коврике</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>И.П. – о.с.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – поворот туловища направо, правая рука на пояс</li> <li>2 – и.п.</li> <li>3 – наклон туловища влево, правую руку за голову</li> <li>4 – и.п.</li> <li>5 – наклон туловища назад, руки на пояс</li> <li>6 – руки в стороны</li> <li>7 – руки к плечам</li> <li>8 – и.п.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – наклон вперёд, коснуться пола</li> <li>2 – упор присев</li> <li>3 – упор стоя на коленях</li> <li>4 – правая нога прямая вверх, левая рука вперёд</li> <li>5 – упор стоя на коленях</li> <li>6 – упор лёжа</li> <li>7 – упор лёжа согнув руки</li> <li>8 – упор лёжа</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – упор стоя на правом колене</li> <li>2 – левая нога прямая вверх, правая рука к плечу</li> <li>3 – упор стоя на коленях</li> <li>4 – сед на пятках, руки на пояс</li> <li>5 – наклон туловища назад, руки в стороны</li> <li>6 – выпрямиться, руки на пояс</li> <li>7-8 – 2 хлопка</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – упор стоя на коленях</li> <li>2 – упор лёжа</li> <li>3 – согнув правую руку, упор на правое предплечье</li> <li>4 – согнув левую руку, упор на левое предплечье</li> <li>5 – выпрямить правую руку в упоре лёжа</li> <li>6 – выпрямить левую руку в упоре лёжа</li> <li>7 – упор стоя на коленях</li> <li>8 – сед на пятках, руки на пояс</li> </ol> <p>Встать в исходное положение</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 6, 9, 11, 13</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	<p>2</p>
--	----------

<p>2.4. Контрольные нормативы</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.</li> <li>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</li> <li>3. Прыжок в длину с места.</li> <li>4. Подтягивание на высокой перекладине (юноши).</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 5, 6, 11, 13, 17, 20</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<b>3. Практический раздел (3 ч)</b>	<b>8</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b></p> <p>ОК-8 (В.3, У.1, У.2, У.3, В.1, В.2)</p>	
<p>3.1. Построения и перестроения на месте и в движении</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевая подготовка. Построения и перестроения на месте.</li> <li>2. Построения и перестроения в движении.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 7, 9, 13, 15</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2

<p>3.2. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №4</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>И.П. – о.с.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - шаг вправо, руки вверх, ладони внутрь</li> <li>2 – и.п.</li> <li>3 – шаг влево, руки вперед</li> <li>4 – и.п.</li> <li>5 - поднять высоко бедро, согнув правую ногу, руки в стороны</li> <li>6 - отвести правую ногу в сторону на носок, руки за голову</li> <li>7 - отвести правую ногу назад на носок, руки вперед</li> <li>8 – и.п.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - наклон вперед к левой ноге, ладонью коснуться пола</li> <li>2 – и.п.</li> <li>3 - наклон вперед к правой ноге</li> <li>4 – прыжком о.с.</li> <li>5 - упор присев</li> <li>6 - упор лежа</li> <li>7 - согнуть руки, коснуться грудью пола</li> <li>8 - разогнуть руки — упор лежа</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - толчком ног упор присев</li> <li>2 - встать — о.с.</li> <li>3 - отвести левую ногу назад на носок, руки вверх (прогнуться)</li> <li>4 - и.п.</li> <li>5- 6 - то же с другой ноги</li> <li>7 - полуприсед, руки вперед</li> <li>8 – о.с.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-2 – прыжки на двух ногах, руки на пояс</li> <li>3 – прыжком ноги врозь, руки в стороны</li> <li>4 – прыжком ноги скрестно, руки за голову</li> <li>5 – прыжком ноги врозь, руки вперед</li> <li>6 – прыжком ноги вместе, руки вниз</li> <li>7-8 – два шага на месте, два хлопка руками</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 6, 7, 11, 13, 17, 20</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
---	---

<p>3.3. Комплекс ОРУ на 32 счета с мячом</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>И.п. – О.С.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – мяч на правой руке вперёд, левая нога назад на носок</li> <li>2 – мяч на правой руке в сторону, левая нога вперёд скрестно на носок</li> <li>3 – мяч внизу</li> <li>4 – ноги вместе, мяч за головой</li> <li>5 – полуприсед, мяч вперёд</li> <li>6 – выпрямиться, мяч на левой руке</li> <li>7 – правая рука за голову</li> <li>8 – и.п.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-2 - приставной шаг назад, мяч перед грудью</li> <li>3-4 - поворот направо, мяч вверх</li> <li>5 - согнув руки мяч за головой</li> <li>6 – мяч вперёд</li> <li>7 – бросок мяча вниз с ударом о пол</li> <li>8 – поймал мяч, руки вниз</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – выпад правой назад, мяч перед грудью</li> <li>2 – выпад правой в сторону, мяч на колено</li> <li>3 – выпрямиться, мяч на правой руке вперёд</li> <li>4 – выпад левой назад, левая рука к плечу</li> <li>5 – выпрямиться, левую руку на пояс</li> <li>6 – левая рука вперед к мячу</li> <li>7-8 – 2 шага на месте, мяч внизу</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – бросок мяча вверх, хлопок внизу</li> <li>2 – поймал мяч, руки внизу</li> <li>3 – прыжок в стойку ноги врозь, мяч вперед</li> <li>4 – прыжок в стойку ноги вместе, мяч внизу</li> <li>5-6 – 2 прыжка вперёд на двух ногах, мяч перед грудью</li> <li>7-8 – 2 прыжка назад на двух ногах, мяч внизу.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 6, 9, 11, 17</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>3.4. Контрольные нормативы</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.</li> <li>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</li> <li>3. Прыжок в длину с места.</li> <li>4. Подтягивание на высокой перекладине (юноши).</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 6, 8, 11, 13, 17</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2



4. Практический раздел (4 ч)	8
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОК-8 (В.3, В.1, В.2, У.3, У.2, У.1)	
4.1. Строевая подготовка Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.  Основная часть занятия 1. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по три и т.д. с поворотом в движении. 2. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением. 3. Обратное перестроение: разведением и слиянием. 4. Размыкание/смыкание приставными шагами.  Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 2, 4, 6, 7, 9, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3	2

<p>4.2. Комплекс ОРУ на 32 счета с гантелями</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>И.П. – о.с.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – шаг пр. в сторону, руки в стороны</li> <li>2 – приставить лев., руки вниз</li> <li>3 – поворот направо, руки к плечам</li> <li>4 – приставить лев., пр. рука вверх – лев.рука вниз</li> <li>5 – шаг лев.вперед, руки вперед</li> <li>6 – приставить пр., лев.рука вверх – пр. рука вниз</li> <li>7 – поворот налево, руки к плечам</li> <li>8 – приставить пр., руки вниз</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – выпад пр. вперед, руки в стороны</li> <li>2 – руки вверх</li> <li>3 – руки вперед</li> <li>4 – приставить лев., руки вниз</li> <li>5 – шаг лев.в сторону, руки в стороны</li> <li>6 –выпад на левую, пр. рука к лев.носки</li> <li>7 – выпрямиться, руки в стороны</li> <li>8 – приставить лев., руки вниз</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – присед, руки к плечам</li> <li>2 – руки вперед,</li> <li>3 – наклон вперед, руки вниз</li> <li>4 – и.п.</li> <li>5 – присед, руки в стороны</li> <li>6 – выпрямиться, руки к плечам, локти в стороны</li> <li>7 – присед, руки вперед</li> <li>8 – и.п.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – прыжок в стойку, ноги врозь, руки вперед</li> <li>2- прыжок в стойку, ноги вместе, руки перед грудью</li> <li>3 – прыжок в стойку, лев.вперед – пр. назад, пр. рука вперед</li> <li>4 – прыжок в стойку, пр. вперед – лев.назад, лев. рука вперед</li> <li>5 – прыжок в и.п.</li> <li>6 – прыжок вправо на двух ногах, руки на пояс</li> <li>7-8 – 2 шага на месте, руки вниз.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 6, 9, 11, 13, 17</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	<p>2</p>
---	----------

<p>4.3. Комплекс ОРУ на 32 счета со скакалкой</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>И.П.- ноги вместе, скакалка впереди</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- шаг пр. в сторону, сложить скакалку в 4 раза, руки вниз-в сторону</li> <li>2 – приставить лев., руки вверх-в сторону</li> <li>3-4 – поворот направо, руки вперед- в стороны</li> <li>5 – полуприсед</li> <li>6 – выпрямиться, руки вверх</li> <li>7-8 – шаг лев.вперед, круг руками назад</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-3 – прыжки через скакалку вперед, руки крестом</li> <li>4 – встать на скакалку, руки в стороны</li> <li>5 – поворот туловища вправо в полуприседе</li> <li>6 – выпрямиться</li> <li>7 - поворот туловища влево в полуприседе</li> <li>8 – выпрямиться</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-2 – приставной шаг вперед, скакалка в лев.руке внизу</li> <li>3 – поворот налево, скакалка в руках вниз- в стороны</li> <li>4 – приставить пр. ногу, скакалка на плечах</li> <li>5 – выпад пр. вперед, руки в стороны</li> <li>6 – наклон к пр., коснуться пола</li> <li>7 – выпад пр. вперед, руки вверх</li> <li>8 – приставить пр., руки вниз</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – прыжок ноги врозь, руки вверх- в стороны</li> <li>2 – прыжок ноги вместе, скакалка спереди внизу</li> <li>3-4 – 2 прыжка назад на двух ногах</li> <li>5 – прыжок на пр. назад</li> <li>6 – прыжок на лев.назад</li> <li>7-8 – 2 прыжка назад на двух.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 5, 6, 7, 11, 13, 17</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	2
<p>4.4. Контрольные нормативы</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.</li> <li>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</li> <li>3. Прыжок в длину с места.</li> <li>4. Подтягивание на высокой перекладине (юноши).</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 6, 8, 10, 11, 13, 17</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
<b>Основная литература</b>		
1	Коняхина Г.П. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Черная Е.В., Сайранова О.С. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1939">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1939</a>
2	Камскова Ю.Г. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ / Ю.Г. Камскова, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Е.Л. Бачериков. – Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – 202 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4813">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4813</a>
3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с	<a href="http://nashuch.ru/holodov-j-k-kuznecov-b-c-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospiti-v-3.html">http://nashuch.ru/holodov-j-k-kuznecov-b-c-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospiti-v-3.html</a>
4	Сарайкин, Д.А. Медико-биологический контроль в спорте: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ /Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова. – Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера». – 2018. – 131с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/bitsstream/handle/123456789/4897">http://elib.cspu.ru/xmlui/bitsstream/handle/123456789/4897</a>
5	Бурухии С.Ф. Теоретико-методические основы развития двигательной и функциональной подготовленности студентов вуза средствами гимнастики : учебно-методическое пособие / сост. С.Ф. Бурухин, Е.В. Кулагина. - Ярославль: РИО ЯГПУ имени К.Д. Ушинского, 2016.- 107 с.	<a href="https://elibrary.ru/item.asp?id=29834756">https://elibrary.ru/item.asp?id=29834756</a>
6	Каткова А.М. Справочник по гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Каткова А.М., Храмцова А.И.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский педагогический государственный университет, 2016.— 64 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/72514.html">http://www.iprbookshop.ru/72514.html</a>
7	Гилязиева, С.Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.Р. Гилязиева, Т.В. Нурматова, М.Р. Валетов – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. – 120 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/54164.html">http://www.iprbookshop.ru/54164.html</a> .
8	Фомина Л.Б. Подготовка к сдаче норм ГТО по легкой атлетике. Спринтерский бег. [Текст]: методические рекомендации / сост. Л.Б. Фомина, О.Б. Никольская, С.Ю. Червоткина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. – 58 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2052">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2052</a>
9	Айзман Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботьялов М.А. – Электрон. текстовые данные. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010. – С. 156–192.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/4144">http://www.iprbookshop.ru/4144</a> .
10	Зациорский В.М. Спортивная метрология: учеб. Для ин-тов физ. культуры / В.М. Зациорский, В.Л. Уткин, Б.А. Сулаков. М.: Физкультура и спорт, 1982. 256 с.	<a href="https://any-book.ru/book/show/id/928827">https://any-book.ru/book/show/id/928827</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
11	Антонова, Э.Р. Фитнес-аэробика как вид спорта [Текст]: учебное пособие / Э.Р. Антонова, О.А. Иваненко. – Челябинск: Изд-во Юж-Урал. гос. гуман.пед. ун-та, 2016. – 159 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1116">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1116</a>
12	Антонова Э.Р. Скиппинг (прыжки на скакалке) [Текст]: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 62 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1111">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1111</a>
13	Коняхина Г.П. Организационно-методические основы проведения эстафет в учебном процессе : учебное пособие / Коняхина Г.П., Коняхина А.В., Борисова Е.В. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 260 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1750">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1750</a>
14	Коняхина Г.П. Русская лапта в системе подготовки учителя физической культуры : учебное пособие / Коняхина Г.П. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 252 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2011">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2011</a>
15	Коняхина Г.П. Методическое сопровождение спортивных праздников в образовательных учреждениях : учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Кравцова Л.М., Михайлова Т.А., Чикалин М.В. – Челябинск, 2018.	<a href="https://elibrary.ru/item.asp?id=36359844">https://elibrary.ru/item.asp?id=36359844</a>

16	Перепелюкова Е.В. Русский жим: методические рекомендации [Текст] / сост. Е.В. Перепелюкова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 44 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/756">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/756</a>
17	Червоткина С.Ю. Стретчинг [Текст]: методические рекомендации / сост. С.Ю. Червоткина, Э.Р. Антонова, Л.Б. Фомина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 90 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1024">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1024</a>
18	Степанова, М.М. Баскетбол. Методика обучения и спортивной тренировки в баскетболе: учебное пособие / М.М. Степанова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 157 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/746">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/746</a>
19	Горбачева О.А. Подвижные игры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Горбачева О.А. - Электрон. текстовые данные. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017.— 99 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/73253.html">http://www.iprbookshop.ru/73253.html</a>
20	Черная Е.В. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Черная Е.В., Сайранова О.С. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1939">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1939</a>
21	Никольская О.Б. Кроссовая подготовка [Текст]: метод. рекомендации / сост. О.Б. Никольская. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 34 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/752">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/752</a>
22	Никольская О.Б. Скандинавская ходьба (Nordik walking) [Текст]: метод. рекомендации / сост. О.Б. Никольская. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 44 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/753">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/753</a>
23	Каратаева Т. Волейбол (техника и тактика) : методические рекомендации для студентов вузов / Т.Ю. Каратаева. - Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. - 50 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/735">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/735</a>

#### 4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
2	Яндекс–Энциклопедии и словари	<a href="http://slovari.yandex.ru">http://slovari.yandex.ru</a>
3	Портал «Гарант–Education»	<a href="http://edu.garant.ru/education/law">http://edu.garant.ru/education/law</a>

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС				
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль			Промежуточная аттестация
	Реферат	Тест	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	Зачет/Экзамен
ОК-8				
3.1	+			+
3.2	+			+
3.3	+			+
У.1			+	+
У.2			+	+
У.3		+	+	+
В.1			+	+
В.2		+	+	+
В.3			+	+

### 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

#### 5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Теоретический раздел (1 ч)":

##### 1. Реферат

1. Физическая культура в современном обществе (структура, содержание и функции).
2. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации (законы, постановления, инструкции).
3. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
4. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
5. Здоровье человека как общественная ценность. Факторы, определяющие здоровье. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
6. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
7. Оценка состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль за занимающимися.
8. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
9. Самостоятельные занятия как одна из форм базовой и профессионально-прикладной физической культуры. Направленность и содержание самостоятельных занятий.
10. Взаимосвязь между уровнем физической подготовленности, объемом и интенсивностью применяемых нагрузок.

Количество баллов: 20

## 2. Тест

Тестовые задания с выбором одного правильного ответа из нескольких

1. Что означает сплетение пяти олимпийских колец?

- А) виды спорта;
- Б) страны;
- В) континенты;
- Г) мифологические символы.

2. Место проведения первых Олимпийских игр?

- А) Рим;
- Б) Афины;
- В) Александрия;
- Г) Олимпия.

3. Наиболее устойчивый вид передвижения человека?

- А) бег;
- Б) ходьба;
- В) прыжки;
- Г) на велосипеде.

4. Тренировочные нагрузки в меньшей степени развивают:

- А) скорость;
- Б) силу;
- В) мощность;
- Г) мышечную выносливость.

5. Белки не выполняют функцию:

- А) терморегуляторную;
- Б) регуляторную или гормональную;
- В) транспортную;
- Г) опорную.

6. Наибольшее количество белка содержится в:

- А) подсолнечнике;
- Б) фасоль;
- В) пшеница;
- Г) лён.

7. В организме человека углеводы выполняют в том числе следующую биологическую функцию:

- А) энергетическую;
- Б) пластическую;
- В) защитную;
- Г) все ответы верны.

8. При резкой смене часовых поясов особенно снижается работоспособность в видах спорта:

- А) связанных с проявлением выносливости;
- Б) связанных с проявлением силы;
- В) связанных с проявлением быстроты;
- Г) сложнокоординационных.

9. Терморегуляторным центром организма человека являются:

- А) потовые железы;
- Б) гипоталамус;
- В) скелетные мышцы;
- Г) гладкая мышца, окружающая артериолы.

10. Частота сердечных сокращений (ЧСС) более 180 уд/мин принадлежит зоне интенсивности физической нагрузки:

- А) компенсаторной;
- Б) аэробной;
- В) смешанной;
- Г) анаэробной.

11. Слово «анатомия» произошло от греческого «anatemno» , что это означает:

- А) рассекаяю;
- Б) соединяю;
- В) внутренность;
- Г) внешность.



Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Практический раздел (1 ч)":

## **1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений**

## КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА № 1

И.П. – о.с.

- 1-правая вперед на носок, руки за голову
- 2-правая в сторону на носок, руки вперед
- 3-правая вперед скрестно на носок, руки на пояс
- 4-о.с.
- 5-6-приставной шаг вперед, руки перед грудью
- 7-8- 2 шага на месте

- 1-2-поворот направо, руки за голову
- 3-4-приставной шаг назад, руки вперед
- 5-6-поворот налево, руки к плечам
- 7-наклон вперед, руки в стороны

- 1-выпад правой в сторону, руки на колено
- 2-вернуться в и.п.
- 3-выпад левой вперед, руки к плечам
- 4-вернуться в и.п.
- 5-присед, руки в стороны
- 6-вернуться в и.п.
- 7-8- 2 хлопка

- 1-прыжок в стойку ноги врозь, руки на пояс
- 2-прыжок в и.п.
- 3-прыжок в стойку ноги врозь, руки вперед
- 4-прыжок в стойку ноги вместе, руки на пояс
- 5-6- 2 прыжка на двух
- 7-8 -2 шага на месте, руки вниз

## КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА № 2

И.п. – руки на пояс

- 1 – шаг правой в сторону, правую руку за голову
- 2 – приставляя левую ногу, руки перед грудью
- 3 – полуприсед, правую на пояс, левую – вперед
- 4 – выпрямиться, руки вниз
- 5-6 – 2 шага на месте, 2 хлопка
- 7-8 – поворот направо, руки вниз

- 1 – выпад правой вперед, руки за голову
- 2 – выпрямляясь, приставить левую, руки вперед
- 3 – правую руку к плечу
- 4 – левая рука в сторону, правая рука вперед
- 5 – левая рука за голову, правая рука в сторону
- 6 – и.п.
- 7 – правая нога скрестно вперед, руки за спиной
- 8 – и.п.

- 1-2 – поворот налево, руки за голову
- 3-4 – приставной шаг правой ногой назад, руки вперед
- 5-6 – поворот налево, руки на пояс
- 7-8 – поворот направо, руки к плечам скрестно

- 1 – мах правой ногой в сторону, руки вперед
- 2 – и.п.
- 3 – мах левой ногой вперед, хлопок под ногой
- 4 – и.п.
- 5 – прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой
- 6 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вниз
- 7-8 – 2 шага на месте

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Вид деятельности	Баллы	5	4	3	2	1
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	девушки	51-60	41-50	31-40	21-30	20
	юноши	60	55-59	50-54	46-49	45
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (д)		10	7-9	4-6	3	2
Подтягивание из виса на						

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Теоретический раздел (2 ч)":

### **1. Реферат**

1. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
2. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни студентов.
4. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контрольных показателей.
5. Особенности применения физических упражнений для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студента, повышения эффективности учебного труда.
6. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
7. Массовый спорт и спорт высших достижений, Олимпийский спорт и международное олимпийское движение, олимпийская хартия.
8. Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной и спортивной подготовки студентов.
9. Методы и приемы физического совершенствования студентов. Методика формирования двигательных навыков.
10. Социально-экономическая и личная необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

Количество баллов: 20

## 2. Тест

Тестовые задания с выбором одного правильного ответа из нескольких

1. Наиболее высокое давление в системе сосудов называется:

- А) систолическим давлением крови;
- Б) диастолическим давлением крови;
- В) средним давлением крови;
- Г) пульсовым давлением крови.

2. Оптимальная внутренняя температура тела, для которой отмечаются наивысшие показатели деятельности важнейших вегетативных систем, составляет:

- А) 36,6° С;
- Б) 37,0 – 37,5° С;
- В) 38,0 – 38,5° С;
- Г) 39,0 – 39,5° С.

3. Отдельные химические элементы неравномерно накапливаются в различных органах и тканях организма. Костная ткань накапливает:

- А) железо;
- Б) кальций и фосфор;
- В) йод;
- Г) медь.

4. Отдельные химические элементы неравномерно накапливаются в различных органах и тканях организма. Кровь накапливает:

- А) железо;
- Б) кальций и фосфор;
- В) йод;
- Г) медь.

5. Сохраняют и передают наследственную (генетическую) информацию о всех свойствах организма, отвечают за биосинтез белков:

- А) углеводы;
- Б) липиды;
- В) белки;
- Г) нуклеиновые кислоты.

6. Программа аэробики была специально разработана для развития...

- А) Мышечной силы и выносливости.
- Б) Гибкости.
- В) Кардиореспираторной системы.
- Г) Регулирования состава тела

7. Ациклическим видом легкой атлетики является?

- А) метание молота;
- Б) прыжки в длину;
- В) прыжки в высоту;
- Г) бег на 100 м.

8. Автор программы аэробики является..?

- А) Кеннет Купер;
- Б) Николай Амосов;
- В) Джейн Фонда;
- Г) Джо Вейдер.

9. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:

- А) на носок;
- Б) на пятку;
- В) на полную стопу;
- Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега.

10. Короткие или средние периоды работы, чередующиеся с такими же периодами отдыха или пониженной активности, характерны для:

- А) силовой тренировки;
- Б) интервальной тренировки;
- В) непрерывной тренировки;
- Г) круговой тренировки.

11. Наивысшие показатели гибкости проявляются в:

- А) утренние часы;

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Практический раздел (2 ч)":

## **1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений**



### КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА № 3

И.п. – о.с.

1 – руки в стороны, ладони вниз;

2 – руки вверх, ладони внутрь;

3 – руки в стороны, ладони вниз;

4 – и.п.;

5 – правую ногу отвести назад, руки в стороны вверх, ладони внутрь;

6 – и.п.;

7 – левую ногу отвести назад, руки в стороны – вверх, ладони внутрь;

8 – и.п.;

9 – поднять согнутую в колене правую ногу, носок вниз, обхватить ладонями колено;

10 – и.п.;

11 – поднять согнутую в колене левую ногу, носок вниз, обхватить ладонями колено;

12 – и.п.;

13 – поднять вперед прямую правую ногу до угла 90°, носок оттянуть, руки вперед, ладони вниз;

14 – и.п.;

15 – поднять вперед прямую левую ногу до угла 90°, носок оттянуть, руки вперед, ладони вниз;

16 – и.п.;

17 – упор присев (спина прямая, смотреть вперед);

18 – упор лежа (голова, туловище, ноги – прямая линия);

19 – мальчики, юноши: согнуть руки, сохраняя прямую линию голова – туловище – ноги, отвести правую ногу назад, носок оттянуть; девочки, девушки: держать упор лежа (голова, туловище, ноги – прямая линия), отвести прямую правую ногу, носок оттянуть;

20 – упор лежа (голова, туловище, ноги – прямая линия);

21 – мальчики, юноши: согнуть руки, отвести левую ногу назад, носок оттянуть; девочки, девушки: держать упор лежа (голова, туловище, ноги – прямая линия), отвести левую прямую ногу назад, носок оттянуть;

22 – упор лежа (голова, туловище, ноги – прямая линия);

23 – упор присев (спина прямая, смотреть вперед);

24 – и.п.;

25 – упор присев на левой ноге, прямую правую ногу отвести в сторону, ладони на пол;

26 – выпрямить корпус, отвести руки в стороны;

27 – упор присев (подтянуть правую ногу), ладони на пол;

28 – отвести в сторону левую ногу, ладони на полу;

29 – сидя на правой ноге, выпрямить корпус, поднять руки вверх;

30 – сидя на правой ноге, ладони на пол;

31 – упор присев, ладони на полу;

32 – и.п.

### КОМПЛЕКС ОРУ ЕА 32 СЧЕТА НА КОВРИКЕ

И.П. – о.с.

1 – поворот туловища направо, правая рука на пояс

2 – и.п.

3 – наклон туловища влево, правую руку за голову

4 – и.п.

5 – наклон туловища назад, руки на пояс

6 – руки в стороны

7 – руки к плечам

8 – и.п.

1 – наклон вперед, коснуться пола

2 – упор присев

3 – упор стоя на коленях

4 – правая нога прямая вверх, левая рука вперед

5 – упор стоя на коленях

6 – упор лёжа

7 – упор лёжа согнув руки

8 – упор лёжа

1 – упор стоя на правом колене

2 – левая нога прямая вверх, правая рука к плечу

3 – упор стоя на коленях

4 – сед на пятках, руки на пояс

5 – наклон туловища назад, руки в стороны

6 – выпрямиться, руки на пояс

7-8 – 2 хлопка

1 – упор стоя на коленях

2 – упор лёжа

3 – согнув правую руку, упор на правое предплечье

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Теоретический раздел (3 ч)":

### **1. Реферат**

1. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
2. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4. Использование тестов для оценки физического состояния и физической подготовленности организма.
5. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
6. Двигательная функция и повышение устойчивости организма к различным факторам внешней среды.
7. Возрастные особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Студенческий спорт. Система студенческих соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
9. Дополнительные (нетрадиционные) средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
10. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма физического совершенствования.

Количество баллов: 20

## 2. Тест

Тестовые задания с выбором одного правильного ответа из нескольких

1. Спортсмены высокого класса на разминку, как правило, отводят:

- А) 5 – 10 мин;
- Б) 15 – 25 мин;
- В) 30 – 60 мин;
- Г) 1,5 – 2 часа.

2. К видам координационных способностей относится:

- А) скоростная сила;
- Б) произвольное расслабление мышц;
- В) активная гибкость;
- Г) пассивная гибкость.

3. У отлично подготовленных спортсменов, занимающихся видами спорта, требующих проявления выносливости, частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое часто равна:

- А) 80 – 70 уд/мин;
- Б) 70 – 60 уд/мин;
- В) 60 – 50 уд/мин;
- Г) 40 уд/мин и ниже.

4. Взрывная сила и стартовая сила – это проявления:

- А) максимальной силы;
- Б) скоростной силы;
- В) силовой выносливости;
- Г) все ответы верны.

5. Восемнадцатилетний студент (студентка) за 12 минут преодолел дистанцию 2 км 700 м (2 км 200 м). Степень его (ее) физической подготовленности по тесту Купера:

- А) «отлично»;
- Б) «хорошо»;
- В) «удовлетворительно»;
- Г) «плохо».

6. Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) во время спортивной тренировки оценивается величиной:

- А)  $150 + \text{возраст (лет)}$ ;
- Б)  $220 - \text{возраст (лет)}$ ;
- В) 170 уд/мин;
- Г)  $240 - \text{вес (кг)}$ .

7. Часть нервной системы, которая иннервирует внутренние органы, называется:

- А) центральной;
- Б) периферической;
- В) соматической;
- Г) вегетативной.

8. Сердце человека состоит из:

- А) четырех отделов: двух желудочков и двух предсердий;
- Б) трех отделов: двух желудочков и одного предсердия;
- В) трех отделов: одного желудочка и трех предсердий;
- Г) двух отделов: одного желудочка и одного предсердия.

9. Степень подвижности в суставах не зависит от:

- А) возраста;
- Б) пола;
- В) роста-весовых особенностей;
- Г) степени тренированности.

10. Нормальной температурой тела при измерении в подмышечной впадине считается:

- А)  $35,8 - 36,2^{\circ} \text{C}$ ;
- Б)  $36,4 - 36,8^{\circ} \text{C}$ ;
- В)  $37,0 - 37,4^{\circ} \text{C}$ ;
- Г)  $37,5 - 38,0^{\circ} \text{C}$ .

11. По всей видимости, шизофрения обусловлена:

- А) генетическими причинами;
- Б) внешними причинами;
- В) биохимическими причинами;

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Практический раздел (3 ч)":

## **1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений**

## КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА № 4

И.П. – о.с.

1 - шаг вправо, руки вверх, ладони внутрь

2 – и.п.

3 – шаг влево, руки вперед

4 – и.п.

5 - поднять высоко бедро, согнув правую ногу, руки в стороны

6 - отвести правую ногу в сторону на носок, руки за голову

7 - отвести правую ногу назад на носок, руки вперед

8 – и.п.

1 - наклон вперед к левой ноге, ладонью коснуться пола

2 – и.п.

3 - наклон вперед к правой ноге

4 – прыжком о.с.

5 - упор присев

6 - упор лежа

7 - согнуть руки, коснуться грудью пола

8 - разогнуть руки — упор лежа

1 - толчком ног упор присев

2 - встать — о.с.

3 - отвести левую ногу назад на носок, руки вверх (прогнуться)

4 - и.п.

5- 6 - то же с другой ноги

7 - полуприсед, руки вперед

8 – о.с.

1-2 – прыжки на двух ногах, руки на пояс

3 – прыжком ноги врозь, руки в стороны

4 – прыжком ноги скрестно, руки за голову

5 – прыжком ноги врозь, руки вперед

6 – прыжком ноги вместе, руки вниз

7-8 – два шага на месте, два хлопка руками

## КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА С МЯЧОМ

И.п. – О.С.

1 – мяч на правой руке вперед, левая нога назад на носок

2 – мяч на правой руке в сторону, левая нога вперед скрестно на носок

3 – мяч внизу

4 – ноги вместе, мяч за головой

5 – полуприсед, мяч вперед

6 - выпрямиться, мяч на левой руке

7 – правая рука за голову

8 – и.п.

1-2 - приставной шаг назад, мяч перед грудью

3-4 - поворот направо, мяч вверх

5 - согнув руки мяч за головой

6 – мяч вперед

7 – бросок мяча вниз с ударом о пол

8 – поймал мяч, руки вниз

1 – выпад правой назад, мяч перед грудью

2 – выпад правой в сторону, мяч на колено

3 – выпрямиться, мяч на правой руке вперед

4 – выпад левой назад, левая рука к плечу

5 – выпрямиться, левую руку на пояс

6 – левая рука вперед к мячу

7-8 – 2 шага на месте, мяч внизу

1 – бросок мяча вверх, хлопок внизу

2 – поймал мяч, руки внизу

3 – прыжок в стойку ноги врозь, мяч вперед

4 – прыжок в стойку ноги вместе, мяч внизу

5-6 – 2 прыжка вперед на двух ногах, мяч перед грудью

7-8 – 2 прыжка назад на двух ногах, мяч внизу.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Теоретический раздел (4 ч)":

### 1. Реферат

1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования РФ.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Оздоровительная роль физических упражнений.
4. Методы развития физических качеств: силы.
5. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
6. Утомление и восстановление.
7. Гигиеническая гимнастика в режиме дня.
8. Основные задачи физического воспитания детей.
9. Продолжительность физической нагрузки.
10. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Количество баллов: 20

### 2. Тест

На знание:

1. Какие животные являются талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи?
2. В каком виде спорта в качестве спортивного снаряда используют бревно?
3. Как называется вид спорта, похожий на бейсбол и известный ещё в Древней Руси?
4. Какие виды спорта включает триатлон?
5. Что изображено на олимпийском флаге?
6. Что такое скелетон?

На умение:

необходимо установить соответствие названия с его содержанием:

1.

Вид спорта	Упражнение
1. Гимнастика	а) бросок по кольцу
2. Волейбол	б) кувырок вперед
3. Баскетбол	в) бег на 100м
4. Плавание	г) кроль на груди
5. Легкая атлетика	д) верхняя подача

2.

Спортсмены	Вид спорта
1. Алина Кабаева	а) легкая атлетика
2. Юрий Борзаковский	б) бокс
3. Алексей Тищенко	в) биатлон
4. Ольга Зайцева	г) художественная гимнастика

3. Система упражнений с отягощением, направленная на развитие силы и создание красивого, гармоничного телосложения называется:

Ответ: \_\_\_\_\_

На владение:

1. Составить комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.
2. Составить комплекс упражнений для профилактики и лечения сколиоза.
3. Подобрать тесты на определение уровня физической подготовленности (по физическим качествам).

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Практический раздел (4 ч)":



## **1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений**

## КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА С ГАНТЕЛЯМИ

И.П. – о.с.

- 1 – шаг пр. в сторону, руки в стороны
- 2 – приставить лев., руки вниз
- 3 – поворот направо, руки к плечам
- 4 – приставить лев., пр. рука вверх – лев.рука вниз
- 5 – шаг лев.вперед, руки вперед
- 6 – приставить пр., лев.рука вверх – пр. рука вниз
- 7 – поворот налево, руки к плечам
- 8 – приставить пр., руки вниз

- 1 – выпад пр. вперед, руки в стороны
- 2 – руки вверх
- 3 – руки вперед
- 4 – приставить лев., руки вниз
- 5 – шаг лев.в сторону, руки в стороны
- 6 –выпад на левую, пр. рука к лев.носки
- 7 – выпрямиться, руки в стороны
- 8 – приставить лев., руки вниз

- 1 – присед, руки к плечам
- 2 – руки вперед,
- 3 – наклон вперед, руки вниз
- 4 – и.п.
- 5 – присед, руки в стороны
- 6 – выпрямиться, руки к плечам, локти в стороны
- 7 – присед, руки вперед
- 8 – и.п.

- 1 – прыжок в стойку, ноги врозь, руки вперед
- 2- прыжок в стойку, ноги вместе, руки перед грудью
- 3 – прыжок в стойку, лев.вперед – пр. назад, пр. рука вперед
- 4 – прыжок в стойку, пр. вперед – лев.назад, лев. рука вперед
- 5 – прыжок в и.п.
- 6 – прыжок вправо на двух ногах, руки на пояс
- 7-8 – 2 шага на месте, руки вниз.

## КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА СО СКАКАЛКОЙ

И.П.- ноги вместе, скакалка впереди

- 1- шаг пр. в сторону, сложить скакалку в 4 раза, руки вниз-в сторону
- 2 – приставить лев., руки вверх-в сторону
- 3-4 – поворот направо, руки вперед- в стороны
- 5 – полуприсед
- 6 – выпрямиться, руки вверх
- 7-8 – шаг лев.вперед, круг руками назад

- 1-3 – прыжки через скакалку вперед, руки крестом
- 4 – встать на скакалку, руки в стороны
- 5 – поворот туловища вправо в полуприседе
- 6 – выпрямиться
- 7 - поворот туловища влево в полуприседе
- 8 – выпрямиться

- 1-2 – приставной шаг вперед, скакалка в лев.руке внизу
- 3 – поворот налево, скакалка в руках вниз- в стороны
- 4 – приставить пр. ногу, скакалка на плечах
- 5 – выпад пр. вперед, руки в стороны
- 6 – наклон к пр., коснуться пола
- 7 – выпад пр. вперед, руки вверх
- 8 – приставить пр., руки вниз

- 1 – прыжок ноги врозь, руки вверх- в стороны
- 2 – прыжок ноги вместе, скакалка спереди внизу
- 3-4 – 2 прыжка назад на двух ногах
- 5 – прыжок на пр. назад
- 6 – прыжок на лев.назад
- 7-8 – 2 прыжка назад на двух.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

### **5.2.2. Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

#### **Первый период контроля**

##### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Общая характеристика теории и методики физического воспитания.
2. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
3. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия.
4. Понятие о системе физического воспитания в Российской Федерации и ее структуре.
5. Цель и задачи физического воспитания.
6. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
7. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
8. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.
9. Физические упражнения как фактор здоровья.
10. Средства физического воспитания.
11. Физические упражнения.
12. Оздоровительные силы природы.
13. Гигиенические факторы.
14. Методы строго регламентированного упражнения.
15. Игровой метод.
16. Соревновательный метод.
17. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
18. Иерархия принципов в системе физического воспитания.
19. Общеметодические принципы.
20. Принцип сознательности и активности.

#### **Второй период контроля**

##### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
2. Основы формирования двигательного навыка Структура процесса обучения и особенности его этапов.
3. Понятие о физических качествах.
4. Сила и основы методики ее воспитания.
5. Средства воспитания силы.
6. Методы воспитания силы.
7. Методики воспитания силовых способностей.
8. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.
9. Скоростные способности и основы методики их воспитания.
10. Средства воспитания скоростных способностей.
11. Методы воспитания скоростных способностей.
12. Методики воспитания скоростных способностей.
13. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
14. Выносливость и основы методики ее воспитания.
15. Средства воспитания выносливости.
16. Методы воспитания выносливости.
17. Методика воспитания общей выносливости.
18. Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека.
19. Особенности воспитания специфических типов выносливости.
20. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости .

#### **Третий период контроля**

##### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Гибкость и основы методики ее воспитания.
2. Средства и методы воспитания гибкости.
3. Методика развития гибкости.

4. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.
5. Средства воспитания координационных способностей.
6. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей.
7. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений.
8. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей.
9. Классификация форм занятий в физическом воспитании.
10. Характеристика форм занятий физическими упражнениями.
11. Урочные формы занятий.
12. Неурочные формы занятий.
13. Планирование и контроль в физическом воспитании.
14. Планирование в физическом воспитании.
15. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.
16. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности
17. детей раннего и дошкольного возраста.
18. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.
19. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.
20. Средства физического воспитания детей школьного возраста .

#### **Четвертый период контроля**

##### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Средства физического воспитания детей школьного возраста.
2. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
3. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
4. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.
5. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
6. Формы организации физического воспитания школьников.
7. Формы организации физического воспитания в школе.
8. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений Формы физического воспитания в семье.
9. Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений.
10. Урок — основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение.
11. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры
12. Значение и задачи физического воспитания студентов.
13. Содержание программы физического воспитания студентов.
14. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе.
15. Методические основы физического воспитания в вузе.
16. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях.
17. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, по адаптивной физической культуре.
18. Формы организации физического воспитания студентов.
19. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
20. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

#### **5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):**

<b>Отметка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>

"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации</li> <li>- неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя</li> <li>- выполнение заданий при подсказке преподавателя</li> <li>- затруднения в формулировке выводов</li> </ul>
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>- неправильная оценка предложенной ситуации</li> <li>- отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий</li> </ul>

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

### 2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### 3. Зачет

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

### 4. Реферат

Реферат – теоретическое исследование определенной проблемы, включающее обзор соответствующих литературных и других источников.

Реферат обычно включает следующие части:

1. библиографическое описание первичного документа;
2. собственно реферативная часть (текст реферата);
3. справочный аппарат, т.е. дополнительные сведения и примечания (сведения, дополнительно характеризующие первичный документ: число иллюстраций и таблиц, имеющихся в документе, количество источников в списке использованной литературы).

Этапы написания реферата

1. выбрать тему, если она не определена преподавателем;
  2. определить источники, с которыми придется работать;
  3. изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников;
  4. составить план;
  5. написать реферат:
- обосновать актуальность выбранной темы;
  - указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание);
  - сформулировать проблематику выбранной темы;
  - привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;
  - сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

При оформлении реферата следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

### 5. Тест

Тест это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

### 6. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Нормативы физической подготовленности определяют уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся. К выполнению контрольных нормативов допускаются студенты, не имеющие медицинских противопоказаний.

Контрольные упражнения проводятся в целях определения уровня общей и специальной физической подготовленности студентов.

В ходе выполнения нормативов/упражнения обучающиеся обязаны соблюдать технику безопасности и стараться показать наиболее высокий результат. Студенты, специальной медицинской группы, выполняют нормативы и зачетные упражнения с учетом противопоказаний по заболеваниям.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. Тренинги
2. Развивающее обучение



## **8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ**

1. спортивный зал
2. тренажерный зал
3. тацевальный зал
4. учебная аудитория для лекционных занятий
5. Лицензионное программное обеспечение:
  - Операционная система Windows 10
  - Microsoft Office Professional Plus
  - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
  - Справочная правовая система Консультант плюс
  - 7-zip
  - Adobe Acrobat Reader DC