

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Директор института

Н.Б. Бриленок

« 14 » сентября 2021 г.



Рабочая программа дисциплины

Общая физическая подготовка

Направление подготовки бакалавриата

09.03.03 «Прикладная информатика»

Профиль подготовки бакалавриата

«Прикладная информатика в социологии»

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Саратов,
2021

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Нерозя О.В		17.09.21.
Председатель НМК	Беспалова Т.А		17.09.21.
Заведующий кафедрой	Бриленок Н.Б		17.09.21.
Специалист Учебного управления	Седовкина Ю.А.		17.09.21

1. Цели освоения дисциплины

Образовательная цель освоения дисциплины – обеспечение оптимального уровня физической и умственной работоспособности для успешного освоения образовательной программы вуза.

Профессиональная цель освоения дисциплины – формирование физической готовности студентов к успешной будущей профессиональной деятельности через развитие прикладных физических качеств, формирование прикладных двигательных умений и навыков, потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни

Учебные задачи элективных дисциплин по физической культуре:

1. сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
3. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4. формирование мотивационно- ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
5. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
7. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Общая физическая подготовка» является дисциплиной по выбору (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту) и относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП направления бакалавриата 09.03.03 «Прикладная информатика»

В основу настоящей программы положены следующие основополагающие документы, определяющие направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе. Элективные дисциплины по физической культуре относятся к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана и составляют самостоятельный раздел.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	1.1_Б.УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	Знать: основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий ,

профессиональной деятельности	профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни 2.1_Б.УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	физической культуры . Уметь: выполнять комплекс физкультурных упражнений. Владеть : практический опыт знаний физической культурой.
-------------------------------	--	--

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	С е м е с т р	Нед еля сем ест ра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Практика	СР	Итого	
Практический раздел							
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Учебно-тренировочный подраздел Тема 1.	1		2	20	22	
1.1	Общая физическая и спортивно-техническая подготовка Тема 2.	1			20	20	Тесты, нормативы оценки общей физической подготовленности.
1.2	Элементы лёгкой атлетики Тема 3.	1			20	20	Тесты и нормативы оценки спортивной подготовленности.
1.3	Баскетбол Тема 4.	1			20	20	Тесты спортивно-технической подготовленности.
1.4	Элементы гимнастики Тема 5.	1			20	20	Тесты и нормативы оценки спортивной подготовленности.
2.	ППФП Тема 6.	1			20	20	Проведение игры и ОРУ с группой.
3.	Методико-практический подраздел Тема 7.	1			20	20	Тесты определения работоспособности организма.
	Всего за 1 сем.			2	140	142	
1.	Учебно-тренировочный подраздел Тема 8.	2			34	34	
1.1	Общая физическая и спортивно-техническая подготовка Тема 9.	2		2	26	28	Тесты, нормативы оценки общей физической подготовленности.
1.2	Элементы лёгкой атлетики	2			24	24	Тесты и нормативы

	Тема 10.						оценки спортивно-технической подготовленности.
1.3	Баскетбол Тема 11.	2			24	24	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
1.4	Элементы гимнастики Тема 12.	2			24	24	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
2.	ППФП Тема 13.	2			24	24	Проведение подвижных игр с учебной группой.
3.	Методико-практический подраздел Темы 14,15.	2			24	24	Проведение занятия с группой.
	Всего за 2 сем.			2	180	182	Зачет - 4
	Итого за 1 курс			4	320	324	328

Содержание учебной дисциплины

№ п/п	Наименование раздела курсов (темы)	Содержание	Образовательные технологии
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	Практические занятия Самостоятельная работа студентов. Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	Организм человека как единая саморазвивающаяся саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под	Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.

		воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды	
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов
4.	Тема 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда	Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия	Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от	Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов

		<p>возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях</p>	
7.	<p>Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом</p>	<p>Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями. Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные циркадные их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма. Борьба с вредными привычками.</p>	<p>Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.</p>
8.	<p>Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p>	<p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль над эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучение избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта</p>	<p>Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.</p>
9.	<p>Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями</p>	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль,</p>	<p>Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение</p>

	и спортом	его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	рефератов. Консультации преподавателей.
10	Тема 10. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	Спортивная классификация, Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений	Практические занятия. Выполнение учебных нормативов. Самостоятельная работа студентов
11	Тема 11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.	Практические занятия Самостоятельная работа студентов
12	Тема 12. Учет возрастных, физиологических, и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом.	Практические занятия. Самостоятельная работа студентов
13	Тема 13. Профессионально-	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.	Практические занятия

	прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе	Самостоятельная работа студентов
14	Тема 14. Критерии эффективности здорового образа жизни.	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	Практические занятия Самостоятельная работа студентов
15	Тема 15. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта студентов	Коррекция физического развития. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.	Практические занятия Самостоятельная работа студентов

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

Стандартные методы обучения:

- Практические занятия;
- Тренировка в избранном виде спорта (для студентов, включенных в состав сборных команд университета);
- Обсуждение рефератов;
- Культурно-просветительская работа в студенческих исследовательских группах;
- Самостоятельная работа студентов

Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Важным аспектом формирования безбарьерной среды для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ является характер складывающихся у них отношений с преподавателями, студентами. При этом законодательство обеспечивает инвалидам и лицам с ОВЗ право на недопущение

их дискриминации во всех сферах жизни и при получении образования.
Для инвалидов и лиц с ОВЗ в зависимости от категории заболевания рабочая программа дисциплины адаптирована электронными методическими рекомендациями, предусматривает индивидуальные консультации по курсу, адаптированное тестирование, индивидуальные формы промежуточной аттестации (индивидуальное собеседование, решение проблемных ситуаций, подготовка презентаций)

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточные аттестациями по итогам освоения дисциплины

В список базовых объектов самостоятельной работы студентов входят следующие:

- учебные тексты (литература, периодика, интернет);
- специальные тексты (материалы выступлений, презентаций).

Варианты использования указанных объектов следующие:

- изучение (прочтение, просмотр);
- передача сути и содержания (пересказ).

Виды самостоятельной работы обучающихся (письменная контрольная работа, реферат, тест).

Примерные темы рефератов:

- Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
- Основные понятия физической культуры и спорта.
 - История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
- Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
- Современное состояние Системы Управления в физкультурных вузах.
- Становление и развития СУ в ФК и С.
- Принципы стратификации СУ в ФК и С.
- Идентификация и квантификация уровней решения задач управления в ФК и С
- Критерии оценки эффективности решения задач СУ в ФК и С
- Взаимосвязь и оценка взаимодействия целей и задач в СУ в ФК и С
- Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне»

как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.

- Развитие гибкости на занятиях по физической культуре
- Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
- Физическая культура в жизни студента.
- Общая физическая подготовка студентов при занятиях боксом, кикбоксингом, Каратэ и смешанными единоборствами
- Психологическая подготовка спортсменов при занятиях единоборствами
- Спортивный клуб в ВУЗе.
- Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.
- Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
- Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
- Основные методики занятий физическими упражнениями.
- Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
- Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
- Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
- Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
- Физическая культура в стране и обществе.
- Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта на занятиях по физической культуре.
- Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
- ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального

состояния, повышения работоспособности.

- Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.
- Лечебная физкультура в ВУЗе.
- Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.
- Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.
- Развитие быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре.
- Современное состояние ФК и С.
- Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.

Студенты, освобожденные от практических занятий, представляют тематические рефераты по теме, согласованной с преподавателем. Реферат должен быть предоставлен в бумажном и электронном вариантах. По материалу реферата предоставляется презентация в электронном и бумажном вариантах. Реферат студент должен защитить, сделав краткий доклад и, ответив на контрольные вопросы преподавателя, используя выполненную им презентацию реферата.

7. Данные для учёта успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1-2	0	0	30	15	0	25	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

За 1-2 семестры

Лекции не предусмотрены

Лабораторные занятия не предусмотрены

Практические занятия

За посещаемость учебно-тренировочных занятий студент может набрать не более 40 баллов: 1 час – 0,5 баллов. За активность, проявленную на практическом занятии, студент может быть дополнительно поощрен 0,5 балла. Условием допуска к зачёту является получение не менее 26 баллов.

Студенты с ослабленным здоровьем, полностью освобожденные от практических занятий могут заниматься как в группах, так и индивидуально, получая задания от преподавателей в виде контрольных работ, тестов и рефератов.

Самостоятельная работа

За каждый выполненный реферат студент получает по 3 балла..

Всего за выполнение домашних работ студент может набрать от 0 до 15 баллов.

Автоматизированное тестирование не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

Выполнение факультативных заданий, изучение факультативного материала по дополнительным главам дисциплины, своевременность выполнения текущих и дополнительных заданий – от 0 до 25 баллов.

Другие виды учебной деятельности:

- участие в межфакультетских соревнованиях – от 0 до 10 баллов;
- участие в межвузовских соревнованиях – от 0 до 15 баллов;
- помощь в организации соревнований – от 0 до 5 баллов;

- участие во внутри вузовской студенческой научной конференции – 5 баллов;
- участие в межвузовской, региональной студенческой научной конференции – 10 баллов;
- участие во всероссийской, международной студенческой научной конференции – 15 баллов.

Промежуточная аттестация

Формой промежуточной аттестации студентов по дисциплине является зачёт, состоящий из практического раздела.

Практическая часть. За семестр в практическом разделе промежуточной аттестации студент может набрать не более 30 баллов: планируется выполнение четырёх зачётных упражнений (приложение). Оценка выполнения тестов общей физической подготовленности определяется по сумме очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Для достижения зачётного уровня суммарная оценка в баллах после выполнения тестов общей физической подготовленности должна составлять не менее 4 баллов. Количество баллов для рейтинга студента определяется по таблице:

Оценка тестов общей физической подготовленности	Обязательные баллы в рамках БАРС													
	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
Суммарная оценка тестов	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18

* В исключительных случаях преподаватель учебной группы может поощрить дополнительным 1 баллом студента, выполнившим отдельный практический зачётный норматив ниже, чем на 1 балл. Это положение может быть использовано при условии регулярного посещения студентом учебных занятий.

При определении разброса баллов при аттестации преподаватель может воспользоваться следующим примером ранжирования:

- 16-30 баллов – ответ на «отлично»
- 11-15 баллов – ответ на «хорошо»
- 6-10 баллов – ответ на «удовлетворительно»
- 0-5 баллов – неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 1-2 семестры по дисциплине составляет 100 баллов.

Таблица 2. Таблица пересчёта полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Общая физическая подготовка» в оценку (зачет):

55 баллов и более	«зачтено»
меньше 55 баллов	«не зачтено»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) литература:

- Лечебная физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / (С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.); под ред. С.Н. Попова. – 10-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 416с. – (Сер.Бакалавриат). ✓
- Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. – М., 2010. – 532с., 20 экз. ✓
- Фирсин, С.А. Курс лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» квалификация бакалавр [Текст]: Учебное пособие /С.А. Фирсин.- Саратов: Изд-во ООО «ПринтЭкспресс», 2011.– Б.ц. [Электронный ресурс] ✓
- Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта, курс лекций, учебное пособие/Г.А. Ямалетдинова. Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014.– 247с.– Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks ✓

б) лицензионное программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

- www.reu-sport.ru
- <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ
- www.mon.gov.ru – Министерство образования РФ
- www.mosport.ru
- <http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8>
- <http://www.rusmedserver.ru/>
- <http://www.zdobr.ru/>

Лицензионное программное обеспечение

Для проведения некоторых видов групповых занятий необходим проектор, подключенный к компьютеру, и экран. Требования к программному обеспечению:

- Операционная система Windows;
- Microsoft Office Power Point.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный процесс по дисциплине реализуется в VI, в XVIII корпусах СГУ в спортивных залах (тренажерный зал, зал общефизической подготовки, гимнастический зал, зал для настольного тенниса).

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 09.03.03 «Прикладная информатика» и профилю подготовки «Прикладная информатика в социологии»

Автор,
старший преподаватель
физического воспитания и спорта

О.В. Нерозя

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта от « 17 » сентября 2021 года, протокол № 1

Приложение 1

**Тесты для оценки физической подготовленности студентов
основного учебного отделения (мужчины):**

п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1-й семестр						
1	Бег 100 м (сек)	13.0	13.8	14.5	15.0	15.5
2	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	220	210
3	Поднимание туловища из пол. лёжа на спине (кол.раз)	50	40	30	25	15
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	50	40	30	20	15
5	Плавание 100 м (мин. сек)	1.45	2.15	2.40	3.05	3.35
2-й семестр						
1	Бег 100 м (сек)	13.0	13.8	14.5	15.0	15.5
2	Бег 2000 м (мин. сек)	8.15	8.50	9.15	9.50	11.15
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90
4	Бег на лыжах 3 км (мин.сек)	17.00	17.50	18.30	19.00	20.00

**Тесты для оценки физической подготовленности студентов
основного учебного отделения (женщины):**

п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах			
		5	4	3	2
1-й семестр					
1	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9
2	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160
3	Поднимание туловища из пол. лёжа на спине (кол.раз)	50	40	30	25
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	12	10	8	6
5	Плавание 100 м (мин. сек)	2.15	2.40	3.05	3.35
2-й семестр					
1	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9
2	Бег 2000 м (мин. сек)	10.15	10.50	11.15	11.50
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100
4	Подтягивание в висе лёжа (кол. раз)	20	16	10	6
5	Бег на лыжах 3 км (мин.сек)	18.00	18.50	19.30	20.00