

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.О.18  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Базовые виды физкультурной рекреации**

(название дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Форма обучения: заочная

Год набора 2021

Общая трудоемкость: 21 ЗЕ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Курс/сессия	1/2	1/3	2/2	2/3	Итого
Форма контроля	Экзамен	Экзамен	Экзамен	Экзамен	
<b>Вид занятий</b>					
Лекции					
Лабораторные					
Практические	14	14	16	16	60
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР			1		1
Промежуточная аттестация	0,35	0,35	0,35	0,35	1,4
Контактная работа	14,35	14,35	17,35	16,35	62,4
Самостоятельная работа	193	157	154	155	659
Контроль	8,65	8,65	8,65	8,65	34,6
<b>Итого</b>	216	180	180	180	756

Тольятти, 2020

Рабочую программу составил(и):

Старший преподаватель Семиглазова Е.П.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» декабря 2026 г.**

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

«Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

(подпись)

А.А. Подлубная

(И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры

«Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № 2 от «18» сентября 2020 г.).

## 1. Цель и задачи изучения дисциплины (учебного курса)

Цель – расширение профессионально-педагогических знаний и умений в области базовых видов спорта, вооружение будущих бакалавров необходимыми навыками в организации и проведении занятий по базовым видам спорта; укрепление здоровья и повышение психофизической активности студентов к последующей самостоятельной, учебной, творческой и профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины (учебного курса) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (учебный курс) относится к обязательной части блока Б1 (Дисциплины, модули).

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – школьный курс по физической культуре.

Дисциплины, учебные курсы, для которых важны знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины: «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», «Спортивно-педагогический практикум», «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование», «Аэробика», «Атлетическая гимнастика», «Основы спортивно-оздоровительного туризма».

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (учебному курсу), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие. Находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи	<b>Знать:</b> - способы анализа задачи, выделяя её базовые составляющие; - способы анализа проблемных ситуаций; -структуру и закономерности функционирования систем; - особенности системного подхода в научном познании; - понятие о системе физической культуры, её целях, задачах и общих принципах; <b>Уметь:</b> - осуществлять анализ поставленной задачи с выделением из неё базовых составляющих; <b>Владеть:</b> - способами критического анализа информации, необходимой для решения поставленной задачи; - способностью критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности. - способами осуществления поиска необходимой информации для решения поставленных задач в профессиональной деятельности;
	УК-1.2. Осуществляет поиск информации для решения поставленной задачи по различным типам запросов	<b>Знать:</b> - способы поиска информации через библиотеку, электронно-библиотечные системы, Интернет. <b>Уметь:</b> - осуществлять поиск необходимой информации для решения поставленных задач в профессиональной деятельности; - подбирать необходимую информацию для раскрытия отношений между предметами;

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		<p>- выявлять связи и критически анализировать, интерпретировать и систематизировать информацию, требуемую для решения поставленных задач;</p> <p><b>Владеть:</b> - способами поиска и подбора необходимой информации для решения поставленных задач через библиотеку, электронно-библиотечные системы, Интернет.</p>
	УК-1.3. При обработке информации грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки.	<p><b>Знать:</b> - способы статистической обработки данных, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов;</p> <p>- способы работы с информацией; - виды и формы работы с педагогической и научной литературой;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- анализировать, применять системный подход и аргументировать свою точку зрения; - работать с информацией, представленной в различной форме</p> <p>- синтезировать информацию, представленную в различных источниках; -</p> <p>- обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода; - обосновывать решение задач физической культуры с позиций системного подхода</p> <p><b>Владеть:</b> - методиками аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем; - способами анализа информации и формулирования выводов, основанных на фактах.</p>
ОПК – 1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Анализирует уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу	<p><b>Знать:</b> технологию планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p> <p><b>Уметь:</b> планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p> <p><b>Владеть:</b> технологией планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>
	ОПК-1.2. Дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и	<p><b>Знать:</b> дозировку физических нагрузок; параметры спортивной тренировки.</p> <p><b>Уметь:</b> рассчитать дозировку физических нагрузок; определить параметры спортивной тренировки.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками расчета дозировки спортивных тренировок; навыками определения параметров спортивной тренировки.</p>

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	спортивной тренировки	
	ОПК-1.3. Составляет комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся.	<p><b>Знать:</b> двигательные режимы; упражнения для различного возраста и пола занимающихся.</p> <p><b>Уметь:</b> составлять комплексы упражнений в зависимости от пола и возраста занимающихся; составлять комплексы упражнений с учетом двигательных режимов.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками составления комплексов упражнений в зависимости от пола и возраста занимающихся; навыками составления комплексы упражнений с учетом двигательных режимов.</p>
ОПК-2 Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-2.1. Осуществляет планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта	<p><b>Знать:</b> методы и методики физического воспитания, оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта</p> <p><b>Уметь:</b> использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта</p> <p><b>Владеть:</b> методами, процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта</p>
	ОПК-2.2. Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта	<p><b>Знать:</b> методы и методики физического воспитания, оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта</p> <p><b>Уметь:</b> использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта</p> <p><b>Владеть:</b> методами, процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.</p>
	ОПК-2.3. Осуществляет процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.	<p><b>Знать:</b> дидактику и методику организации тренировочного процесса в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся и требований стандартов спортивной подготовки</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять отбор обучающихся в группах и секциях на этапах совершенствования спортивного мастерства (по виду спорта и спортивной дисциплине)</p> <p><b>Владеть:</b> планированием, анализом, учетом результатов тренировочного процесса на разных этапах формирования спортивного мастерства</p>
ОПК-3  Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и	ОПК-3.1. Осуществляет и корректирует отбор современных психолого-педагогических технологий отечественной и	<p><b>Знать:</b> основные понятия, используемые в физической культуре; - предмет, цель, роль и место физической культуры, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности;</p> <p><b>Уметь:</b> использовать и подбирать средства и методы физической культуры для различных категорий; - осуществлять образование в области</p>

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
<p>туристско-краеведческой деятельностью</p>	<p>зарубежной школы в области физической культуры с учетом возрастных и гендерных особенностей обучения; современные средства, методы и принципы отечественной и зарубежной физической культуры; современные средства, методы и методические приёмы педагогики; социально-психологические потребности возрастных и гендерных групп</p>	<p>рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности.  <b>Владеть:</b> правилами составления индивидуальных программ; профессиональными терминами</p>
	<p>ОПК-3.2. Осуществляет выбор средств и методов ведения учебного процесса с учетом возрастных и тендерных групп для получения специальных знаний в области физической культуры и спорта и туризма.</p>	<p><b>Знать:</b> основные средства и методы ведения учебного процесса, а также специальные знания в области физической культуры и спорта и туризма.  <b>Уметь:</b> Осуществлять выбор средств и методов ведения учебного процесса, с учетом различных возрастных и тендерных групп для получения специальных знаний в области физической культуры и спорта и туризма.  <b>Владеть:</b> методами ведения учебного процесса, с учетом различных возрастных и тендерных групп для получения специальных знаний в области физической культуры и спорта и туризма.</p>
	<p>ОПК-3.3. Рационально применяет различные способы воздействия на телесность обучающихся, на основе комплексов физических упражнений, в соответствии с выделяемыми видами физической культуры и спорта</p>	<p><b>Знать:</b> различные способы воздействия на телесность обучающихся, на основе комплексов физических упражнений, в соответствии с выделяемыми видами физической культуры и спорта  <b>Уметь:</b> применять различные способы воздействия на телесность обучающихся, на основе комплексов физических упражнений, в соответствии с выделяемыми видами физической культуры и спорта  <b>Владеть:</b> Рационально владеть способами воздействия на телесность обучающихся, на основе комплексов физических упражнений, в соответствии с выделяемыми видами физической культуры и спорта и туризма</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины Базовые виды физкультурной рекреации

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Курс/сессия	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	Практические занятия	1.Гимнастика в системе физического воспитания. 2. Гимнастическая терминология. 3.Запись гимнастических упражнений. 4.Строевые упражнения: понятия и команды. 5.Составление комплексов ОРУ. 6. Конспект подготовительной части урока 7. Травматизм в гимнастике и способы его предупреждения.	1/2	2  2 2 2 3 2 1	-	-	<u>Тестирование</u>
Модуль 1	Самостоятельная работа 1	Самостоятельное изучение литературы по модулю 1	1/2	193	-	-	
ПА	ПА			0,35			
Контроль	Контроль	Экзамен		8,65			
Модуль 2	Практические занятия	1.Техника гимнастических упражнений 2. Основы обучения гимнастическим упражнениям 3. Методика проведения комплекса ОРУ 4. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах.	1/2	2  2 5	-	-	<u>Тестирование</u>

		5. Особенности преподавания урока по гимнастике в школе 6. Планирования учебного материала в гимнастике		2 1			
Модуль 2	Самостоятельная работа 3	Самостоятельное изучение литературы по модулю 2	1/2	157	-	-	
ПА	ПА			0,35			
Контроль	Контроль	Экзамен		8,65			
Модуль 3	Практическое занятие	1. Ритмическая гимнастика. 2. Гимнастическая аэробика. 3. Шейпинг. 4. Атлетическая гимнастика. 5. Изотон. 6. Формы занятий оздоровительной гимнастикой 7. Содержание оздоровления. 8. Методические принципы применения упражнений развивающего характера 9. Контроль в оздоровительной гимнастике.	1/2	2 2 2 2 2 2 1 2 1	-	-	<u>Тестирование</u>
Модуль 3	Самостоятельная работа 3	Самостоятельное изучение литературы по модулю 3	1/2	154	-	-	
Модуль 3	Курсовая работа	Изучение литературных источников, Написание курсовой работы	1/2	1	-	-	
ПА	ПА			0,35			<u>Курсовая работа</u>
Контроль	Контроль	Экзамен		8,65			
Модуль 4	Практическое занятие	1. Прикладное плавание в учебно-методической литературе как важная составная часть обучения занимающихся различного возраста и физической подготовленности.	1/2	4	-	-	<u>Тестирование</u>



		2. Обучение плаванию на боку. Обучение плаванию брасс на спине. Нырание в длину и глубину. 3. Адаптивное плавание. Плавание в системе оздоровления и реабилитации человека Лечебное плавание. Плавание как уникальное средство коррекции и тренировки вегетативных систем.		4			
				8			
Модуль 4	Самостоятельная работа 4	Самостоятельное изучение литературы по модулю 4	1/2	155	-	-	
ПА	ПА			0,35			
Контроль	Контроль	Экзамен		8,65			
<b>Итого:</b>				<b>756</b>			

## 5. Образовательные технологии

В процессе изучения дисциплины используется дистанционного обучения.

При подготовке к ответам на тесты по темам курса и выполнению типовых заданий студенту необходимо тщательно изучить предлагаемую литературу, нормативные правовые акты, учебный материал.

Студент самостоятельно работает с дополнительной и основной литературой, нормативными актами, интернет-ресурсами.

## 6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно выполнять задания, необходимые для текущего контроля
- уметь определять свой уровень здоровья;
- уметь решать задачи по заданным темам.

Заканчивается изучение курса зачетом.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Курс	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1,2	УК-7	Тестирование
	ОПК-1	Тестирование
	ОПК-2	Тестирование
	ОПК-3	Тестирование

### 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

**7.2.1. Тестирование.** Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

**Фонд тестовых заданий:**

#### Модуль 1.

##### 1. Что означает слово гимнастика

- 1) + упражняю, тренирую
- 2) - координированность
- 3) - пластичность
- 4) - гибкость

##### 2. Упражнения на снарядах

- 1) - ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелезание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, переползание, преодоление препятствий, прыжки

- 2) - строевые приёмы, все виды передвижения, построения, перестроения, смыкание, размыкание
- 3) - упражнения без предметов, с предметами, упражнения вдвоём (в парах), упражнения на гимнастической скамейке
- 4) + на коне, кольцах, на брусьях, перекладине, брусьях разной высоты, бревне)

### 3. Акробатические упражнения

- 1) - упражнения без предметов, с предметами, упражнения вдвоём (в парах), упражнения на гимнастической скамейке
- 2) + группировки, перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто, шпагаты, мосты, равновесия, стойки
- 3) - ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелезание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, переползание, преодоление препятствий, прыжки
- 4) - на коне, кольцах, на брусьях, перекладине, брусьях разной высоты, бревне)

### 4. Упражнения художественной гимнастики

- 1) + строевые, общеразвивающие, акробатические и прикладные упражнения, элементы танца, упражнения без предметов и с предметами: мячом, скакалкой, лентой, обручем, булавами
- 2) - строевые, специальные упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, акробатические, вольные упражнения, упражнения художественной гимнастики и из других видов спорта
- 3) - группировки, перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто, шпагаты, мосты, равновесия, стойки
- 4) - на коне, кольцах, на брусьях, перекладине, брусьях разной высоты, бревне)

### 5. Упражнения ритмической гимнастики

- 1) + строевые, специальные упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, акробатические, вольные упражнения, упражнения художественной гимнастики и из других видов спорта
- 2) - на коне, кольцах, на брусьях, перекладине, брусьях разной высоты, бревне
- 3) - упражнения без предметов, с предметами, упражнения вдвоём (в парах), упражнения на гимнастической скамейке
- 4) - комбинация гимнастических элементов на полу, сцене, ковре, стадионе и т.д.

### 6. Выберите акробатическое упражнение

- 1) + стойка на лопатках
- 2) - ходьба на носках
- 3) - Подъём переворотом силой на перекладине
- 4) - Прыжок через коня ноги врозь

### 7. Определите общеразвивающее упражнение

- 1) + Наклон вправо (влево) из и.п. стойка ноги врозь руки на пояс
- 2) - Бег с согнутыми ногами вперёд
- 3) - Кувырок вперёд
- 4) - Подтягивание на перекладине

8. Укажите строевое упражнение

- 1) - Бег спиной вперёд
- 2) + Перестроение из одной шеренги в две шеренги
- 3) - Ходьба на пятках руки за спину
- 4) - Приседание в паре, руки на плечах на партнёра

9. К каким видам гимнастики относятся: 1) основная гимнастика; 2) Женская. 3) атлетическая, 4) профессионально-прикладная

- 1) - Оздоровительным
- 2) - спортивным
- 3) + образовательно-развивающим
- 4) - прикладным

10. К каким видам гимнастики относятся: 1) спортивная гимнастика; 2) художественная гимнастика 3) спортивная акробатика

- 1) - Оздоровительным
- 2) + спортивным
- 3) - образовательно-развивающим
- 4) - профессионально-прикладным

11. Какова направленность оздоровительных видов гимнастики

- 1) + укрепление здоровья человека, поддержание на высоком уровне его физической и умственной работоспособности в учебе, труде, повышение активности в трудовой и общественной деятельности
- 2) - направлена на повышение функциональных возможностей организма, изучать (оценивать) и развивать двигательные и психические способности, воспитывать личностные свойства, необходимые занимающимся в избранном виде профессиональной деятельности
- 3) - Направлена на развитие мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма
- 4) - Направлена на всестороннее развитие, формирование жизненно важных умений и навыков и двигательных способностей, укрепление здоровья. Занимаются все контингенты людей. Занятия проводятся в форме уроков и самостоятельных занятий.

12. Гимнастика - это

- 1) - система научных знаний, изучающая основные вопросы в области физической культуры
- 2) - интегративная система научных знаний о сущности физической культуры и общих закономерностях функционирования, направленного использования и дальнейшего развития средств физической культуры, используемых в системе факторов воспитания, социального формирования личности и оптимального развития жизненных сил человека
- 3) + исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей
- 4) - Учебная дисциплина, изучающая методы физического воспитания

13. К спортивным видам гимнастики относятся

- 1) - Спортивная гимнастика, атлетическая гимнастика, женская гимнастика
- 2) + спортивная гимнастика, художественная гимнастика и спортивная акробатика
- 3) - художественная гимнастика, утренняя гимнастика, профессионально-прикладная
- 4) - Спортивная аэробика, ритмическая гимнастика, спортивная акробатика

14. Какой вид спортивной гимнастики включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужская и смешанная), групповые упражнения

- 1) - художественная гимнастика
- 2) - спортивная аэробика
- 3) + спортивная акробатика
- 4) - прыжки на батуте

15. Какой вид спортивной гимнастики является многоборным и включает в себя упражнения на гимнастических снарядах (бревно, конь, перекладина, брусьях и др.)

- 1) - художественная гимнастика
- 2) - спортивная аэробика
- 3) - спортивная акробатика
- 4) + спортивная гимнастика

16. Женское многоборье в спортивной гимнастике

- 1) + опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения
- 2) - опорные прыжки, упражнения на брусьях и перекладине, на гимнастическом бревне, вольные упражнения
- 3) - Упражнение на кольцах, на перекладине, на разновысоких брусьях, вольные упражнения
- 4) - опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне, вольные упражнения, упражнения на кольцах

17. Мужское многоборье в спортивной гимнастике

- 1) - опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения
- 2) + вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки
- 3) - Упражнение на кольцах, на перекладине, на разновысоких брусьях, вольные упражнения
- 4) - опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне, вольные упражнения, упражнения на кольцах

18. Какой вид спортивной гимнастики не является Олимпийским видом спорта

- 1) - Спортивная гимнастика
- 2) + Спортивная акробатика
- 3) - Художественная гимнастика
- 4) - Спортивная аэробика

19. Какой дисциплиной является гимнастика

- 1) - спортивной
- 2) - психологической
- 3) + спортивно-педагогической
- 4) - медико-биологической

20. Какие средства гимнастики являются основными

- 1) + гимнастические упражнения, музыка, слово педагога
- 2) - музыка, слово педагога
- 3) - естественные силы природы, гигиенические процедуры
- 4) - гимнастические упражнения, естественные силы природы, гигиенические процедуры

21. Какие средства гимнастики являются вспомогательными

- 1) - музыка, слово педагога
- 2) + естественные силы природы, гигиенические процедуры
- 3) - гимнастические упражнения, музыка, слово педагога
- 4) - естественные силы природы, музыка, гигиенические процедуры

22. Какие упражнения относятся к строевым

- 1) + строевые приёмы, все виды передвижения, построения, перестроения, смыкание, размыкание
- 2) - упражнения без предметов, с предметами
- 3) - группировки, перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто, шпагаты, мосты, равновесия, стойки
- 4) - ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелезание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, переползание, преодоление препятствий, прыжки

23. Какие упражнения относятся к общеразвивающим

- 1) + упражнения без предметов, с предметами, упражнения вдвоём (в парах), упражнения на гимнастической скамейке
- 2) - строевые приёмы, все виды передвижения, построения, перестроения, смыкание, размыкание
- 3) - группировки, перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто, шпагаты, мосты, равновесия, стойки
- 4) - ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелезание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, переползание, преодоление препятствий, прыжки

24. Какие упражнения являются прикладными

- 1) - группировки, перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто, шпагаты, мосты, равновесия, стойки
- 2) + ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелезание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, переползание, преодоление препятствий, прыжки
- 3) - строевые приёмы, все виды передвижения, построения, перестроения, смыкание, размыкание
- 4) - упражнения без предметов, с предметами, упражнения вдвоём (в парах), упражнения на гимнастической скамейке

25. Вольные упражнения

- 1) - на коне, кольцах, на брусьях, перекладине, брусьях разной высоты, бревне)
- 2) - упражнения без предметов, с предметами, упражнения вдвоём (в парах), упражнения на гимнастической скамейке
- 3) + комбинация гимнастических элементов на полу, сцене, ковре, стадионе и т.д.
- 4) - строевые приёмы, все виды передвижения, построения, перестроения, смыкание, размыкание

26. К какой отрасли знаний относится история гимнастики?

- 1) - психологической отрасли
- 2) - педагогической отрасли
- 3) - физической отрасли
- 4) + специфической отрасли

27. Кто изложил опыт в энциклопедии физических упражнений?

- 1) - Ян Шписс
- 2) - Гутс-Мутс
- 3) - Жан Жак Руссо
- 4) + Антон Фит

28. В каком году был написан труд «Данные к истории физических упражнений»?

- 1) - 1795
- 2) - 1800
- 3) - 1790
- 4) + 1794

29. В каком году был написан труд «Система физических упражнений»?

- 1) - 1794
- 2) + 1795
- 3) - 1819
- 4) - 1800

30. Как называется центр древнегреческой культуры?

- 1) - Спарта
- 2) - Центро
- 3) + Афины
- 4) - Лаконика

**9.2.2. Критерии оценки:**

90-100% правильных ответов – оценка «отлично»

80-89% правильных ответов – оценка «хорошо»

70-79% правильных ответов – оценка «удовлетворительно»

<70% правильных ответов – непрохождение текущего контроля.

.

## Модуль 2

### Фонд тестовых заданий:

1. Фитбол - аэробика - это...  
Упражнения на тренажерах  
Аэробика преимущественно партерного характера .  
Аэробика преимущественно партерного характера с использованием специальных резиновых мячей большого размера.  
Занятия физическими упражнениями
2. В фитбол - аэробике используются...  
Специальные резиновые мячи среднего размера.  
Специальные резиновые коврики большого размера.  
Специальные резиновые мячи большого размера.  
Специальные надувные шары
3. В фитбол - аэробике упражнения выполняются...  
Сидя на мяче.  
Выполняют упражнения опираясь мячом о стенку.  
Опираясь на него различными частями тела.  
Сидя на мяче или опираясь на него различными частями тела, а также опираясь мячом о стенку.
4. Можно ли выполнять упражнения, оказывающие изолированное воздействие на различные группы мышц.  
Иногда.  
Невозможно изолировать мышцы в работе.  
Нельзя  
Можно.
5. Какое влияние оказывает фитбол - аэробика?  
Фитбол - аэробика сильно воздействует на состояние спины и позвоночника.  
Фитбол - аэробика воздействует на состояние нервной системы.  
Фитбол - аэробика благотворно воздействует на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.  
Фитбол - аэробика вносит разнообразие в занятия и благотворно воздействует на состояние спины и позвоночника.
6. Упражнения в фитболе в исходном положении сидя на мяче тренируют мышцы...  
косые, скелетные, сердечная  
гладкие, косые, сердечная  
косые, гладкие, скелетные  
мышцы тазового дна.
7. Упражнения в фитболе в исходном положении лежа на мяче способствуют ...



Условия выполнения упражнений лежа на мяче решают задачу улучшения настроения.

Условия выполнения упражнений лежа на мяче решают задачу развития гибкости.

Условия выполнения упражнений лежа на мяче решают задачу создания предпосылок для развития выносливости.

Условия выполнения упражнений лежа на мяче решают задачу создания мышечного корсета, превосходно укрепляют мышцы спины и брюшного пресса.

8. Степ-аэробика - оздоровительная аэробика с использованием ...

Использует ступеньки

Использует Слайд-платформу

Использует коврики

Оздоровительная аэробика с использованием специальной Степ-платформы

9. Степ-платформы имеют высоту....

Степ-платформы с регулируемой высотой - 15, 20, 25 см.

Степ-платформы с регулируемой высотой - 5, 10, 15 см.

Степ-платформы с регулируемой высотой - 25, 30, 35 см.

Специальная Степ-платформа имеет высоту - 40 см.

10. Какие упражнения позволяет выполнять Степ-платформа?

Степ-платформа с позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях.

Степ-платформы позволяют выполнять базовые шаги

Растягивать все мышцы .

Все выше перечисленное

11. Используют ли Степ-платформы в партерной части занятия ?

Не может быть использована.

В партерной части занятия платформу удобно использовать для развития силы.

Только для растяжки.

Нет правильного ответа

12. Кому доступна аэробика на степ-платформе ?

Аэробика на степ-платформе доступна практически всем.

Аэробика на степ-платформе имеет много ограничений

Еще не изучено

Все ответы верны

13. Заниматься степ-аэробикой рекомендуется....

Следует в рекомендуемых моделях кроссовок, которые достаточно легки и хорошо амортизируют.

В любой удобной обуви

Босиком

Все ответы верны

14. Чего касаются правила необходимые для обеспечения травмобезопасности при работе на степ-платформе?

Правила касаются: высоты платформы и осанки.

Правила касаются: техники выполнения шага вверх и шага вниз.

Правила касаются: движений рук, музыки и некоторых других моментов.

Все ответы верны

15. Суть упражнений в стретчинге ?

Суть упражнений в стретчинге заключается в чередовании напряжения и расслабления мышц.

Суть упражнений в стретчинге заключается в напряжении растянутых мышц.

Суть упражнений в стретчинге заключается в растягивании расслабленных мышц или чередовании напряжения и расслабления растянутых мышц.

Не имеет значения

16. Стретчинг можно использовать...

Стретчинг можно использовать в разминке для подготовки мышц.

Стретчинг можно использовать для развития гибкости как отдельное занятие.

Стретчинг можно использовать как релаксирующая процедура в заключительной части занятия.

Все ответы верны

17. Существует несколько методов стретчинга...

Пассивный статический и пассивный динамический стретчинг

Активный статический и активный динамический стретчинг

Антагонистический и агонистический стретчинг.

Все ответы верны

18. Что такое боди-флекс?

Боди-флекс - это гимнастика, основанная на аэробном принципе, призванном активизировать кислородный обмен в организме. Она использует быстрые вдохи и активные выдохи, которые ускоряют сердцебиение, активизируют дыхательные процессы, заставляют работать легкие, сердце и мышцы вокруг них и заряжают энергией на целый день.

Боди-флекс - это гимнастика, основанная на анаэробном принципе.

Боди-флекс - это гимнастика, которая использует активные выдохи.

Все ответы верны

19. Сколько и каких ступеней глубокого диафрагмального дыхания боди-флекс можете назвать?

Четыре ступени глубокого диафрагмального дыхания боди-флекс: 1. Выдохнуть весь имеющийся в легких воздух через рот. 2. Вдохнуть активно и шумно через нос. 3. Задержав дыхание, втянуть живот и сосчитать до 8 или 10. 4. Расслабиться и дышать свободно.

Пять ступеней глубокого диафрагмального дыхания боди-флекс: 1. Выдохнуть весь имеющийся в легких воздух через рот. 2. Вдохнуть активно и шумно через нос. 3. Из

глубины, от самой диафрагмы, выдохнуть с силой весь воздух через рот. 4. Задержав дыхание, втянуть живот и сосчитать до 8 или 10. 5. Расслабиться и дышать свободно.

Три ступени глубокого диафрагмального дыхания боди-флекс: 1. Вдохнуть активно и шумно через нос. 2. Задержав дыхание, втянуть живот и сосчитать до 8 или 10. 3. Расслабиться и дышать свободно.

Три ступени глубокого диафрагмального дыхания боди-флекс: 1. Вдохнуть активно и шумно через нос. 2. Из глубины, от самой диафрагмы, выдохнуть с силой весь воздух через рот. 3. Задержав дыхание, втянуть живот и сосчитать до 8 или 10.

20. Диафрагма - это ..

Диафрагма - это мышца отвечающая за координацию

Диафрагма - это показатель экскурсии грудной клетки

Диафрагма - это показатель выдыхаемого воздуха

Диафрагма - это мышечная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной

21. В каком году была написана «Гимнастика для юношества»?

1) - 1805

2) + 1804

3) - 1817

4) - 1810

22. В каком году было написано «Гимнастическое руководство для сынов отечества»?

1) - 1919

2) - 1819

3) + 1817

4) - 1917

23. В каком году была написана книга "Игры для развития и отдыха тела и духа"?

1) - 1817

2) - 1809

3) + 1796

4) - 1810

24. В каком году возник «Союз добродетели» - «Тугебунд»?

1) - 1810

2) + 1808

3) - 1911

4) - 1809

25. Кого считают основателем школьной гимнастики в Германии?

1) - Пер Сипш

2) + Адольф Шписс

3) - Павл Лёхн

4) - Адольф Сипш

26. Кто был основателем шведской системы гимнастики?

- 1) - Пер Сипш
- 2) + Пер Линг
- 3) - Генрих Лёхн.
- 4) - Павл Лёхн

27. Как называется центр древнегреческой культуры?

- 1) - Лаконика
- 2) - Центро
- 3) + Афины
- 4) - Спарта

28. Когда возникла Сокольская система гимнастики?

- 1) - в 60-х годах 18 вв.
- 2) - в 60-х годах 17 вв.
- 3) - в 60-х годах 20 вв.
- 4) + в 60-х годах 19 вв.

29. Кого считают создателем сокольской гимнастики?

- 1) + Мирослав Тырш
- 2) - Генрих Песталоцци
- 3) - Генрих Лёхн
- 4) - Жан-Жак Руссо

30. Сколько часов в неделю в военных училищах вводятся занятия по гимнастике и фехтованию?

- 1) - 6
- 2) - 7
- 3) - 8
- 4) + 5

#### **9.2.2. Критерии оценки:**

90-100% правильных ответов – оценка «отлично»

80-89% правильных ответов – оценка «хорошо»

70-79% правильных ответов – оценка «удовлетворительно»

<70% правильных ответов – непрохождение текущего контроля.

### **Модуль 3**

#### **Фонд тестовых заданий:**

1. Ритмическая гимнастика – ..

вид гимнастики, который имеет оздоровительно-развивающую направленность, выполнение движений в заданном ритме и темпе музыкального сопровождения.

танцевальные движения под музыку или под счет

вид гимнастики используемый, утром как гигиеническую процедуру

вид упражнений, используемых в разминке

2. Что включает в себя ритмическая гимнастика?

систему гимнастических упражнений,

общеразвивающие упражнения,  
циклические движения (ходьба, бег, подскоки, прыжки)  
танцевальные элементы  
всё из перечисленного выполняемое в заданном темпе и ритме.

3. Как воздействуют на организм занимающихся занятия ритмической гимнастикой?

укрепляется сердечно-сосудистая система  
укрепляется дыхательная система  
укрепляется опорно-двигательный аппарат

4. Какое воздействие на опорно-двигательный аппарат оказывают занятия ритмической гимнастикой?

формируется рациональная походка,  
укрепляется мышечно-связочный аппарат  
восстанавливаются травмы  
увеличивается рост мышечно-связочного аппарата

5. Какое воздействие на опорно-двигательный аппарат оказывают занятия ритмической гимнастикой?

формируется правильная осанка  
формируется рациональная походка,  
восстанавливаются травмы  
увеличивается рост мышечно-связочного аппарата

6. Какие физические качества развиваются при занятиях ритмической гимнастикой?

сила и гибкость  
выносливость и координация  
ловкость и быстрота  
все физические качества

7. Воздействие ритмической гимнастики на организм занимающегося определяется как..

позитивное  
лечебное  
комплексное  
поверхностное

8. При занятиях ритмической гимнастикой нагрузка ложится в первую очередь на...

нервную и пищеварительную системы  
сердечно-сосудистую систему  
дыхательную систему  
опорно-двигательный аппарат.

9. Какие задачи решаются при занятиях ритмической гимнастикой?

общее развитие

увеличение двигательной активности  
коррекция фигуры  
психологическая разрядка.

10. Какие упражнения позволяет выполнять Степ-платформа?

Степ-платформа с позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях.

Степ-платформы позволяют выполнять базовые шаги

Растягивать все мышцы .

Все выше перечисленное

11. Используют ли Степ-платформы в партерной части занятия ?

Не может быть использована.

В партерной части занятия платформу удобно использовать для развития силы.

Только для растяжки.

Нет правильного ответа

12. Кому доступна аэробика на степ-платформе ?

Аэробика на степ-платформе доступна практически всем.

Аэробика на степ-платформе имеет много ограничений

Еще не изучено

Все ответы верны

13. Заниматься степ-аэробикой рекомендуется....

Следует в рекомендуемых моделях кроссовок, которые достаточно легки и хорошо амортизируют.

В любой удобной обуви

Босиком

Все ответы верны

14. Чего касаются правила необходимые для обеспечения травмобезопасности при работе на степ-платформе?

Правила касаются: высоты платформы и осанки.

Правила касаются: техники выполнения шага вверх и шага вниз.

Правила касаются: движений рук, музыки и некоторых других моментов.

Все ответы верны

15. Суть упражнений в стретчинге ?

Суть упражнений в стретчинге заключается в чередовании напряжения и расслабления мышц.

Суть упражнений в стретчинге заключается в напряжении растянутых мышц.

Суть упражнений в стретчинге заключается в растягивании расслабленных мышц или чередовании напряжения и расслабления растянутых мышц.

Не имеет значения

16. Стретчинг можно использовать...

Стретчинг можно использовать в разминке для подготовки мышц.

Стретчинг можно использовать для развития гибкости как отдельное занятие.  
Стретчинг можно использовать как релаксирующая процедура в заключительной части занятия.

Все ответы верны

17. Существует несколько методов стретчинга...

Пассивный статический и пассивный динамический стретчинг

Активный статический и активный динамический стретчинг

Антагонистический и агонистический стретчинг.

Все ответы верны

18. Что такое боди-флекс?

Боди-флекс - это гимнастика, основанная на аэробном принципе, призванном активизировать кислородный обмен в организме. Она использует быстрые вдохи и активные выдохи, которые ускоряют сердцебиение, активизируют дыхательные процессы, заставляют работать легкие, сердце и мышцы вокруг них и заряжают энергией на целый день.

Боди-флекс - это гимнастика, основанная на анаэробном принципе.

Боди-флекс - это гимнастика, которая использует активные выдохи.

Все ответы верны

19. Сколько и каких ступеней глубокого диафрагмального дыхания боди-флекс можете назвать?

Четыре ступени глубокого диафрагмального дыхания боди-флекс: 1. Выдохнуть весь имеющийся в легких воздух через рот. 2. Вдохнуть активно и шумно через нос. 3. Задержав дыхание, втянуть живот и сосчитать до 8 или 10. 4. Расслабиться и дышать свободно.

Пять ступеней глубокого диафрагмального дыхания боди-флекс: 1. Выдохнуть весь имеющийся в легких воздух через рот. 2. Вдохнуть активно и шумно через нос. 3. Из глубины, от самой диафрагмы, выдохнуть с силой весь воздух через рот. 4. Задержав дыхание, втянуть живот и сосчитать до 8 или 10. 5. Расслабиться и дышать свободно.

Три ступени глубокого диафрагмального дыхания боди-флекс: 1. Вдохнуть активно и шумно через нос. 2. Задержав дыхание, втянуть живот и сосчитать до 8 или 10. 3. Расслабиться и дышать свободно.

Три ступени глубокого диафрагмального дыхания боди-флекс: 1. Вдохнуть активно и шумно через нос. 2. Из глубины, от самой диафрагмы, выдохнуть с силой весь воздух через рот. 3. Задержав дыхание, втянуть живот и сосчитать до 8 или 10.

20. Диафрагма - это ..

Диафрагма - это мышца отвечающая за координацию

Диафрагма - это показатель экскурсии грудной клетки

Диафрагма - это показатель выдыхаемого воздуха

Диафрагма - это мышечная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной

21. В ритмической гимнастике используют движения...

сгибания и разгибания отдельными звеньями тела

элементы вольных гимнастических упражнений

разновидности бега  
танцевально-хореографические элементы  
.....

## **Модуль 4**

### **Фонд тестовых заданий**

1. НЕ является спортивным способом плавания:  
а) кроль на груди б) кроль на спине  
в) на боку г) брасс  
д) баттерфляй
2. Как называется 12-минутный тест плавания, который оценивает состояние физической подготовленности организма на основе расстояния в метрах?  
а) тест Купера б) тест Кирилова  
в) тест Карпова г) тест Кромберга
3. В какой последовательности пловец преодолевает дистанцию комплексным плаванием?  
а) баттерфляй, на спине, брассом, вольным стилем  
б) на спине, брассом, вольным стилем, баттерфляем  
в) брассом, на спине, баттерфляем, вольным стилем  
г) вольным стилем, брассом, кролем на спине, баттерфляем
4. К прикладному плаванию НЕ относятся:  
а) дальние проплывы б) ныряние  
в) спасание тонущего г) транспортировка тонущего  
д) переправы
5. Как называется Международная федерация по плаванию:  
а) ФИНА, б) ФИЛА, в) ФУЛА, г) ФАНП
6. Какой дистанции нет в спортивном плавании:  
а) 200м б) 400м в) 600м г) 800м д) 1500м
7. К способам ныряния в глубину - НЕ относятся:  
а) брасс с длинным гребком б) руки брасс, ноги кроль  
в) волнообразные движения туловищем д) ноги брасс, руки кроль
8. НЕ является способом транспортировки тонущего:  
а) на боку, держа пострадавшего за руку  
б) кроль на спине, держа пострадавшего двумя руками  
в) на боку, держа пострадавшего за две руки сзади  
г) на боку, держа пострадавшего за подбородок  
д) брасс на спине, держа пострадавшего за подбородок двумя руками
9. Причинами несчастных случаев на воде НЕ являются:  
а) переохлаждение  
б) чрезмерные мышечные усилия  
в) психологическая неподготовленность  
г) неудовлетворительное состояние организма  
д) длительное плавание
- 10 При выборе места для занятий по плаванию на открытом водоеме НЕ



учитывается:

- а) температура воды б) характеристика дна
- в) скорость течения реки г) состояние воды
- д) наличие рядом предприятий и других построек

11. Освоение различных способов передвижения человека в водной среде основано на использовании законов:

- а) химии б) математики
- в) физики г) физиологии
- д) биологии

12. На каком свойстве жидкости основано передвижение человека в воде:

- а) трение б) подвижность водной среды
- в) вязкость воды г) температура воды д) сопротивление

13. Что такое плавучесть тела?

- а) состояние равновесия б) умение задерживать дыхание
- в) способность держаться у поверхности воды г) способность не тонуть
- д) умение нырять

14. К спасательному инвентарю на открытой воде НЕ относятся:

- а) надувные матрасы б) спасательные жилеты
- в) спасательные круги г) спасательная лодка
- д) спасательная веревка (конец Александрова)

15. При проведении занятий на открытых водоемах под руководством инструктора, одновременно может находиться в воде:

- а) 12 - 15 детей б) 8 - 10 детей
- в) 16 – 18 детей г) 18 – 20 детей
- д) 10 – 12 детей

16. В летнем оздоровительном лагере детей обучают:

- а) прикладному плаванию б) навыкам плавания
- в) подводному плаванию г) игре «Водное поло»
- д) прыжкам в воду

17. Какой угол атаки оптимален для плавания кролем на спине?

- а) 1-2 б) 4-5
- в) 8-10 г) 12-14

18. К средствам обучения плаванию на открытых водоемах относятся:

- а) плавательные доски б) надувные круги
- в) спасательный инвентарь г) игры на воде
- д) игрушки

19. К основному способу передвижения под водой относятся:

- а) видоизмененная техника плавания способом дельфин
- б) видоизмененная техника плавания способом на спине
- в) видоизмененная техника плавания способом кроль
- г) плавание на боку
- д) видоизмененная техника плавания способом брасс

20. К наиболее рациональному виду отдыха при плавании на открытых водоемах относится:

- а) скольжение б) положение лежа на груди
- в) «поплавок» г) положение лежа на спине
- д) переход от одного способа плавания к другому

21. Последовательность обучения технике ныряния в глубину в прикладном плавании:  
а) обучение длительной задержке дыхания, ныряние в длину, ныряние в глубину

б) погружение на глубоком месте, ныряние в длину, обучение длительной задержке дыхания

в) ныряние в длину, погружение на мелком месте, обучение длительной задержке дыхания

г) ныряние в глубину, погружение с длительной задержкой дыхания

д) ныряние в длину, ныряние в глубину, погружения на задержке дыхания

22. Последовательность приемов спасания тонущего:

а) ныряние, транспортировка, освобождение от захватов

б) транспортировка, освобождение от захватов, подплывание

в) подплывание, ныряние, освобождение от захватов, транспортировка

г) освобождение от захватов, транспортировка, подплывание, оказание помощи

д) оказание помощи, транспортировка, подплывание, освобождение от захватов

23. Как сокращенно называется Европейская лига плавания:

а) ЛЕН; б) ПЕН; в) МЕН; г) КЕН.

24. Что такое «угол атаки» в плавании

а) положение тела по отношению к бортику

б) положение тела по отношению к воде

в) положение тела к ногам

г) положение тела ко дну бассейна

25. При оказании помощи пострадавшему после извлечения его из воды частота искусственного дыхания составляет:

а) 12 – 14 вдохов-выдохов в минуту

б) 18 – 20 вдохов-выдохов в минуту

в) 20 – 22 вдохов-выдохов в минуту

г) 22 – 24 вдохов-выдохов в минуту

д) 24 – 26 вдохов-выдохов в минуту

26. Последовательность оказания первой помощи пострадавшему после извлечения его из воды в бессознательном состоянии:

а) снять мокрую одежду, удалить воду из легких, уложить на твердую поверхность, очистить полость рта от песка и слизи

б) уложить на твердую поверхность, очистить полость рта, снять мокрую одежду, удалить воду из легких

в) очистить полость рта от песка и слизи, удалить воду из легких, снять мокрую одежду, уложить на твердую поверхность

г) удалить воду из легких, снять мокрую одежду, уложить на твердую поверхность, очистить полость рта

д) очистить полость рта, уложить на твердую поверхность, удалить воду из легких, снять мокрую одежду

27. Обучение нырянию в длину и глубину на открытых водоемах

выполняется:

а) с мелкого места на глубокое место водоема

б) вдоль берега водоема

- в) на глубине водоема
- г) в любом месте открытого водоема
- д) с глубокого места на мелкое, по направлению к берегу

28. Какая из дистанций не относится к Олимпийской?

- а) 50м в/с
- б) 200м к/пл
- в) 50м баттерфляй
- г) 800м брасс

29. Длина и глубина ныряния зависят от:

- а) продолжительности выдоха
- б) продолжительности задержки дыхания
- в) продолжительности вдоха
- г) роста спортсмена
- д) веса спортсмена

30. За сколько метров до бортика, согласно требованиям FINA, должны быть установлены сигнальные флажки?

- а) 3
- б) 4
- в) 5
- г) 6

31. При плавании в ластах спортсмен использует способ плавания:

- а) кроль на боку
- б) брасс на спине
- в) кроль на груди
- г) баттерфляй

32. Массаж сердца выполняется путем толчкообразных надавливаний на грудину с частотой:

- а) 40 в минуту
- б) 60 в минуту
- в) 20 в минуту
- г) 15 в минуту
- д) 80 в минуту

33. Выбор способа плавания для преодоления водных преград зависит от:

- а) степени владения им пловцом
- б) настроения
- в) времени суток
- г) желания окружающих
- д) погодных условий

34. Каким стилем спортсмен преодолевает дистанцию 400м на Олимпийских играх?

- а) кролем на спине
- б) вольным стилем и кролем
- в) баттерфляем
- г) вольным стилем и комплексным плаванием

35. Заметив тонущего, нужно приближаться к нему, используя способ плавания:

- а) брасс
- б) кроль на груди без выдоха в воду
- в) кроль на спине
- г) на боку
- д) брасс на спине

36. Кто должен проверять готовность, судейской коллегии к проведению соревнований; перед каждым заплывом, определив его готовность, дает разрешение старту на старт?

- а) главный судья
- б) рефери
- в) секретарь
- г) судья-координатор

37. Заметив тонущего нужно приближаться к нему:

- а) поднырнув                      б) со стороны спины
- в) лицом к лицу                г) с боку
- д) как придется

38. При сильном течении реки переправу вплавь осуществляют:

- а) против течения
- б) на выбранный ориентир на противоположном берегу
- в) по течению под углом в 45 градусов
- г) напрямую
- д) как придется

39. Высокую волну преодолевают способом:

- а) кроль на груди                б) кроль на спине
- в) баттерфляй                    г) брасс
- д) как придется

40. Эстафета в которой участники преодолевают свои этапы разными стилями: на спине, брассом, баттерфляем, вольным стилем – называется?

- а) свободная эстафета            б) комплексная эстафета
- в) командная эстафета           г) комбинированная эстафета

41. При плавании в одежде используют способ плавания:

- а) кроль на груди                б) кроль на спине
- в) баттерфляй                    г) способ без выноса рук из воды
- д) как придется

42. Брасс на спине НЕ используют для:

- а) транспортировки пострадавшего
- б) помощи уставшему пловцу
- в) преодоления водных преград
- г) отдыха во время длительного плавания
- д) скоростного преодоления дистанции

43. Самая длинная дистанция спортивного плавания в бассейне:

- А) 800м   б) 1000м   в) 1500м   г) 2000м   д) 3000м

44. По правилам соревнований, при повороте в кроле на груди касаться стенки бассейна можно:

- а) одной рукой; б) двумя руками; в) любой частью тела; г) ногами.

### **9.2.2. Критерии оценки:**

90-100% правильных ответов – оценка «отлично»

80-89% правильных ответов – оценка «хорошо»

70-79% правильных ответов – оценка «удовлетворительно»

<70% правильных ответов – непрохождение текущего контроля.

## 7.2.2. Курсовая работа

(наименование оценочного средства)

### Темы письменных работ

	Темы курсовых работ
1.	Исследование динамики качества образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» у детей младшего школьного возраста.
2.	Исследование динамики качества образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» у детей среднего школьного возраста.
3.	Исследование динамики качества образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» у детей старшего школьного возраста.
4.	Исследование динамики качества образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» у студентов вуза (колледжа, техникума и т.п.).
5.	Определение уровня знаний по теории физической культуры и спорта у старшеклассников в динамике.
6.	Изучение изменения отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни в процессе занятий физической культурой и спортом.
7.	Изучение изменения отношения студенческой молодёжи к здоровью и здоровому образу жизни в процессе занятий физической культурой и спортом.
8.	Исследование динамики уровня физического развития у детей дошкольного возраста, занимающихся физической культурой.
9.	Исследование динамики уровня физического развития у детей младшего школьного возраста, занимающихся физической культурой.
10.	Исследование динамики уровня физического развития у детей среднего школьного возраста, занимающихся физической культурой.
11.	Исследование динамики уровня физического развития у детей старшего школьного возраста, занимающихся физической культурой.
12.	Исследование динамики уровня физического развития у студентов вуза (колледжа, техникума и т.п.), занимающихся физической культурой и спортом.
13.	Исследование динамики уровня физической подготовленности у детей дошкольного возраста, занимающихся физической культурой.
14.	Исследование динамики уровня физической подготовленности у детей младшего школьного возраста, занимающихся физической культурой.
15.	Исследование динамики уровня физической подготовленности у детей среднего школьного возраста, занимающихся физической культурой.
16.	Исследование динамики уровня физической подготовленности у детей старшего школьного возраста, занимающихся физической культурой.
17.	Исследование динамики уровня физической подготовленности у детей старшего школьного возраста у студентов вуза (колледжа, техникума и т.п.), занимающихся физической культурой и спортом.
18.	Исследование психофизических особенностей у детей, занимающихся спортом в динамике.
19.	Исследование двигательных качеств у спортсменов в динамике.
20.	Исследование скоростных и скоростно-силовых способностей у легкоатлетов 12-14 лет в динамике.
21.	Изучение развития быстроты и силы у пловцов 14-16 лет в динамике.
22.	Изучение развития двигательных качеств у футболистов 10-12 лет в динамике.
23.	Изучение координационных способностей и гибкости у гимнасток 7-8 лет в динамике.
24.	Определение силовых и скоростно-силовых способностей у волейболистов 16-18 лет в динамике.

25.	Изучение развития двигательных качеств у детей младшего школьного возраста с использованием средств подвижных игр в динамике.
26.	Определение развития двигательных качеств у студентов, занимающихся спортивными играми, в динамике.
27.	Определение развития двигательных качеств у студенток, занимающихся аэробикой, в динамике.
28.	Динамика двигательного режима у детей, занимающихся физической культурой и спортом.
29.	Оценка двигательных способностей у спортсменов в процессе подготовке к соревновательной деятельности.
30.	Исследование влияния средств физической культуры на изменение показателей физического развития у детей младшего школьного возраста.
31.	Исследование влияния средств спортивных игр на изменение показателей физической подготовленности у детей среднего школьного возраста.
32.	Исследование влияния средств оздоровительных видов гимнастики (аэробики, шейпинга, Пилатеса, йоги и др.) на изменение показателей физической подготовленности у студентов вуза (колледжа, техникума и т.п.).

### Критерии и нормы оценки курсовых работ (проектов)

Оценки	Критерии и нормы оценки
<b>«отлично»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание работы соответствует выбранной теме работы;</li> <li>- работа актуальна, выполнена самостоятельно, имеет творческий характер, отличается определенной новизной;</li> <li>- дан обстоятельный анализ степени теоретического исследования проблемы, различных подходов к ее решению;</li> <li>- показано знание нормативной базы, учтены последние изменения в законодательстве и нормативных документах по данной проблеме;</li> <li>- проблема раскрыта глубоко и всесторонне, материал изложен логично;</li> <li>- теоретические положения органично сопряжены с практикой;</li> <li>- даны представляющие интерес практические рекомендации, вытекающие из анализа проблемы;</li> <li>- в работе широко используются материалы исследования, проведенного автором самостоятельно или в составе группы (в отдельных случаях допускается опора на вторичный анализ имеющихся данных);</li> <li>- в работе проведен количественный анализ проблемы, который подкрепляет теорию и иллюстрирует реальную ситуацию, приведены таблицы сравнений, графики, диаграммы, формулы, показывающие умение автора формализовать результаты исследования;</li> <li>- широко представлена библиография по теме работы;</li> <li>- приложения к работе иллюстрируют достижения автора и подкрепляют его выводы; по своему содержанию и форме работа соответствует всем предъявленным требованиям.</li> </ul>
<b>«хорошо»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание работы соответствует выбранной теме работы;</li> <li>- содержание работы в целом соответствует заданию;</li> <li>- работа актуальна, написана самостоятельно;</li> <li>- дан анализ степени теоретического исследования проблемы;</li> <li>- основные положения работы раскрыты на достаточном теоретическом и методологическом уровне;</li> <li>- теоретические положения сопряжены с практикой;</li> <li>- представлены количественные показатели, характеризующие проблемную ситуацию;</li> <li>- практические рекомендации обоснованы;</li> </ul>

	- приложения грамотно составлены и прослеживается связь с положениями курсовой работы; - составлена библиография по теме работы.
<b>«удовлетворительно»</b>	- имеет место определенное несоответствие содержания работы заявленной теме; исследуемая проблема в основном раскрыта, но не отличается новизной, теоретической глубиной и аргументированностью; - нарушена логика изложения материала, задачи раскрыты не полностью; - в работе не полностью использованы необходимые для раскрытия темы научная литература, нормативные документы, а также материалы исследований; - теоретические положения слабо увязаны с управленческой практикой, практические рекомендации носят формальный бездоказательный характер; - содержание приложений не освещает решения поставленных задач.
<b>«неудовлетворительно»</b>	- содержание работы не соответствует теме; - работа содержит существенные теоретико-методологические ошибки и поверхностную аргументацию основных положений; - выпускная квалификационная работа носит умозрительный и (или) компилятивный характер; - предложения автора четко не сформулированы.

### 7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

#### 7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

#### Модуль 1. Курс / сессия 1/2

№ п/п	Вопросы к экзамену
1.	Характеристика гимнастики как одного из средств и методов физического воспитания.
1.	Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
2.	Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
3.	Характеристика спортивных видов гимнастики. Новые направления спортивных видов гимнастики.
4.	Классификация и специфические особенности гимнастических упражнений.
5.	Гимнастика - как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
6.	Причины возникновения и характеристика систем гимнастики в Европе в XVIII и первой половине XIX века (немецкая, шведская, французская).
7.	Характеристика и причины возникновения Сокольской системы гимнастики, ее влияние на развитие гимнастики в России.
8.	Особенности развития системы гимнастики в России. Вклад П.Ф. Лесгафта в ее создание.
9.	Развитие гимнастики.
10.	Развитие гимнастики в советский период (до 1991 г.).
11.	Развитие гимнастики в России (с 1991 года по настоящее время)
12.	Советские и Российские гимнасты на международной арене.
13.	Современные тенденции развития гимнастики.
14.	Задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физической культуре.
15.	Урок как основная форма занятий по гимнастике в школе.
16.	Структура, разновидности, типы уроков и общие требования к ним.
17.	Задачи, средства и методы проведения подготовительной части урока по гимнастике

18.	Педагогический принцип подбора упражнений и способы их проведения (обычный, расчлененный, поточный, проходной, по рассказу, по показу) в подготовительной части урока.
19.	Задачи, средства и методы проведения основной части урока по гимнастике.
20.	Принцип подбора упражнений, методы их проведения и дозирования нагрузки в основной части урока по гимнастике.
21.	Задачи, средства, методы проведения заключительной части урока по гимнастике.
22.	Плотность урока по гимнастике (моторная, педагогическая), способы ее повышения.
23.	План-конспект урока по гимнастике и требования к его составлению.
24.	Оценка успеваемости в ходе урока по гимнастике, ее образовательно-воспитательное значение.
25.	Правила гимнастической терминологии (способы образования и правила применения терминов, правила сокращения).
26.	Основные термины общеразвивающих, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
27.	Правила и форма записи общеразвивающих, акробатических и вольных упражнений.
28.	Терминология упражнений с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные мячи).
29.	Причины возникновения травм на занятиях по гимнастике и способы их предупреждения.
30.	Виды страховки и помощи; самостраховка. Их роль в предупреждении травм и успешности овладения упражнениями.
31.	Типичные травмы на занятиях по гимнастике и правила оказания первой помощи. Основные требования, предъявляемые страхующему. Особенности страховки в видах гимнастического многоборья.
32.	Воспитательная работа педагога с гимнастами в ходе учебно-тренировочных занятий, спортивных выступлений, соревнований и в повседневном общении.
33.	Характеристика и классификация акробатических упражнений.
34.	Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений без предмета.
35.	Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке.
36.	Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке.
37.	Характеристика и классификация простых прыжков.
38.	Строевые упражнения (характеристика, классификация). Различные способы передвижения.
39.	Характеристика и классификация опорных прыжков.
40.	Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, гантели, набивные мячи, скакалки, обручи и др.), их характеристика и особенности проведения занятий.

## Модуль 2 . Курс / сессия 1/3

№ п/п	Вопросы к экзамену
1.	Характеристика гимнастики как одного из средств и методов физического воспитания.
2.	Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
3.	Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
4.	Характеристика спортивных видов гимнастики. Новые направления спортивных



	видов гимнастики.
5.	Классификация и специфические особенности гимнастических упражнений.
6.	Гимнастика - как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
7.	Причины возникновения и характеристика систем гимнастики в Европе в XVIII и первой половине XIX века (немецкая, шведская, французская).
8.	Характеристика и причины возникновения Сокольской системы гимнастики, ее влияние на развитие гимнастики в России.
9.	Особенности развития системы гимнастики в России. Вклад П.Ф. Лесгафта в ее создание.
10.	Развитие гимнастики.
11.	Развитие гимнастики в советский период (до 1991 г.).
12.	Развитие гимнастики в России (с 1991 года по настоящее время)
13.	Советские и Российские гимнасты на международной арене.
14.	Современные тенденции развития гимнастики.
15.	Задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физической культуре.
16.	Урок как основная форма занятий по гимнастике в школе.
17.	Структура, разновидности, типы уроков и общие требования к ним.
18.	Задачи, средства и методы проведения подготовительной части урока по гимнастике
19.	Педагогический принцип подбора упражнений и способы их проведения (обычный, расчлененный, поточный, проходной, по рассказу, по показу) в подготовительной части урока.
20.	Задачи, средства и методы проведения основной части урока по гимнастике.
21.	Принцип подбора упражнений, методы их проведения и дозирования нагрузки в основной части урока по гимнастике.
22.	Задачи, средства, методы проведения заключительной части урока по гимнастике.
23.	Плотность урока по гимнастике (моторная, педагогическая), способы ее повышения.
24.	План-конспект урока по гимнастике и требования к его составлению.
25.	Оценка успеваемости в ходе урока по гимнастике, ее образовательно-воспитательное значение.
26.	Правила гимнастической терминологии (способы образования и правила применения терминов, правила сокращения).
27.	Основные термины общеразвивающих, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
28.	Правила и форма записи общеразвивающих, акробатических и вольных упражнений.
29.	Терминология упражнений с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные мячи).
30.	Причины возникновения травм на занятиях по гимнастике и способы их предупреждения.
31.	Виды страховки и помощи; самостраховка. Их роль в предупреждении травм и успешности овладения упражнениями.
32.	Типичные травмы на занятиях по гимнастике и правила оказания первой помощи. Основные требования, предъявляемые страхующему. Особенности страховки в видах гимнастического многоборья.
33.	Воспитательная работа педагога с гимнастами в ходе учебно-тренировочных занятий, спортивных выступлений, соревнований и в повседневном общении.
34.	Характеристика и классификация акробатических упражнений.
35.	Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений без предмета.
36.	Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке.

37.	Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке.
38.	Характеристика и классификация простых прыжков.
39.	Строевые упражнения (характеристика, классификация). Различные способы передвижения.
40.	Характеристика и классификация опорных прыжков.
41.	Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, гантели, набивные мячи, скакалки, обручи и др.), их характеристика и особенности проведения занятий.

### Модуль 3. Курс / сессия 2/2

№ п/п	Темы
1.	Характеристика гимнастики как одного из средств и методов физического воспитания.
2.	Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
3.	Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
4.	Характеристика спортивных видов гимнастики. Новые направления спортивных видов гимнастики.
5.	Классификация и специфические особенности гимнастических упражнений.
6.	Гимнастика - как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
7.	Причины возникновения и характеристика систем гимнастики в Европе в XVIII и первой половине XIX века (немецкая, шведская, французская).
8.	Характеристика и причины возникновения Сокольской системы гимнастики, ее влияние на развитие гимнастики в России.
9.	Особенности развития системы гимнастики в России. Вклад П.Ф. Лесгафта в ее создание.
10.	Развитие гимнастики.
11.	Развитие гимнастики в советский период (до 1991 г.).
12.	Развитие гимнастики в России (с 1991 года по настоящее время)
13.	Советские и Российские гимнасты на международной арене.
14.	Современные тенденции развития гимнастики.
15.	Задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физической культуре.
16.	Урок как основная форма занятий по гимнастике в школе.
17.	Структура, разновидности, типы уроков и общие требования к ним.
18.	Задачи, средства и методы проведения подготовительной части урока по гимнастике
19.	Педагогический принцип подбора упражнений и способы их проведения (обычный, расчлененный, поточный, проходной, по рассказу, по показу) в подготовительной части урока.
20.	Задачи, средства и методы проведения основной части урока по гимнастике.
21.	Принцип подбора упражнений, методы их проведения и дозирования нагрузки в основной части урока по гимнастике.
22.	Задачи, средства, методы проведения заключительной части урока по гимнастике.
23.	Плотность урока по гимнастике (моторная, педагогическая), способы ее повышения.
24.	План-конспект урока по гимнастике и требования к его составлению.
25.	Оценка успеваемости в ходе урока по гимнастике, ее образовательно-воспитательное значение.
26.	Правила гимнастической терминологии (способы образования и правила применения терминов, правила сокращения).

27.	Основные термины общеразвивающих, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
28.	Правила и форма записи общеразвивающих, акробатических и вольных упражнений.
29.	Терминология упражнений с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные мячи).
30.	Причины возникновения травм на занятиях по гимнастике и способы их предупреждения.
31.	Виды страховки и помощи; самостраховка. Их роль в предупреждении травм и успешности овладения упражнениями.
32.	Типичные травмы на занятиях по гимнастике и правила оказания первой помощи. Основные требования, предъявляемые страхующему. Особенности страховки в видах гимнастического многоборья.
33.	Воспитательная работа педагога с гимнастами в ходе учебно-тренировочных занятий, спортивных выступлений, соревнований и в повседневном общении.
34.	Характеристика и классификация акробатических упражнений.
35.	Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений без предмета.
36.	Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке.
37.	Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке.
38.	Характеристика и классификация простых прыжков.
39.	Строевые упражнения (характеристика, классификация). Различные способы передвижения.
40.	Характеристика и классификация опорных прыжков.
41.	Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, гантели, набивные мячи, скакалки, обручи и др.), их характеристика и особенности проведения занятий.

#### **Модуль 4. Курс / сессия 2/3**

<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы к экзамену</b>
1.	Влияние водной среды на организм человека.
2.	Значение плавания для детей.
3.	Инвентарь, используемый при обучении плаванию.
4.	Методика проведения занятий с детьми дошкольного возраста.
5.	Упражнения по освоению с водой.
6.	Методика обучения технике плавания кролем на груди.
7.	Значение плавания для лиц среднего и пожилого возраста.
8.	Методика обучения и совершенствования плавательной подготовки лицами среднего и пожилого возраста.
9.	Плавание как лечебный фактор.
10.	Использование плавания при заболевании сердечно-сосудистой системы.
11.	Методика занятий плаванием для лиц, страдающих нервными заболеваниями.
12.	Использование плавания для занятий в воде при заболевании дыхательной системы.
13.	Использование плавания при заболевании сколиоз, нарушении осанки.
14.	Методика занятий плаванием при плоскостопии.
15.	Использование плавания при заболевании остеохондроз.
16.	Методика занятий с больными при травмах опорно-двигательного аппарата.
17.	Причины несчастных случаев на воде.

18.	Техника прикладного плавания на боку.
19.	Техника прикладного плавания брасом на спине.
20.	Техника и методика обучения нырянию в длину, глубину.
21.	Способы освобождения от захватов утопающего.
22.	Способы транспортировки пострадавшего.
23.	Оказание первой помощи пострадавшему на воде.
24.	Способы искусственного дыхания, непрямой массаж сердца.
25.	Техника стартового прыжка из воды (фазовая структура).
26.	Типичные ошибки в технике стартового прыжка из воды и упражнения для их устранения.
27.	Техника ныряния.
28.	Техника передвижения под водой.
29.	Методика плавания брасом.
30.	Методика плавания дельфином.
31.	Методика плавания на спине.
32.	Методика плавания кролем на груди.
33.	Техника выполнения поворотов (фазовая структура).
34.	Техника поворота при плавании брасом.
35.	Техника поворота при плавании дельфином.
36.	Техника поворота при плавании на спине.
37.	Техника поворота при плавании кролем на груди.

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Курс/ сессия	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
1/2	Тестирование	«отлично»	90-100% правильных ответов
1/3		«хорошо»	80-89% правильных ответов
2/2		«удовлетворительно»	70-79% правильных ответов
2/3		«неудовлетворительно»	<70% правильных ответов

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Миронов В. М. Рабиль Г. Б., Морозевич-Шилук Т. А.	Гимнастика методика преподавания	учебник	2018	ЭБС "ZNANIUM.CO M"
2	Быченков С. В. Везеницын О. В.	Физическая культура	учебник	2016.	ЭБС «IPRbooks»
3	Н. Ж. Булгакова	Плавание	учебник	2017	ЭБС «IPRbooks»
4	Степанова М. В	Плавание в системе физического воспитания студентов вузов	учебное пособие	2017	ЭБС «IPRbooks»

### 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Шулятьев, В. М.	Коррекция фигуры студенток различными видами гимнастики в вузе	учебное пособие	2012.	ЭБС «IPRbooks»
2	Сухолозова, М. А. , Бутакова Е. В.	Основы теории и методики преподавания гимнастики	учебное пособие	2012	ЭБС «IPRbooks»
3	Савельева Л. А., Терехина Р. Н., Иванов К.М.	Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика	учебное пособие	2014	ЭБС «IPRbooks»
4	Луценко С. А. Михайлов А. В.	Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения	учебно-методическое пособие	2012	ЭБС «IPRbooks»

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znanium.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1.	Windows	Договор от 19.05.2015г. № 690, бессрочно
2.	OfficeStandart	Договор от 20.07.2016г. № 727 бессрочно

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	УЛК-807 Аудитория вебконференций. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.	Экран телевизионный, ширмы, прожектор на штативе. стол преподавательский, стулья преподавательские. Транспарант-перетяжка, системный блок.
2	У-213 Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы.	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет