

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о документе  
 ФИО: Ледович Татьяна Сергеевна  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 30.08.2022 16:09:15  
 Уникальный программный ключ:  
 5bc4499c8c52d1513eb28ea155cce32285775eeb

**НАЦИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 "ИНСТИТУТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ КAVKAZA"**



**Физическая культура и спорт**

**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Кафедра Общенаучных дисциплин**  
 Учебный план z48.03.01\_Теология\_ФГОС 3+год набора 2019\_граф.plx  
 48.03.01 ТЕОЛОГИЯ  
 Направленность (профиль): Православие и культура

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах:
в том числе:		зачеты 4
аудиторные занятия	8	
самостоятельная работа	59,8	
часов на контроль	4	

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	4		Итого	
	уп	рп		
Вид занятий				
Практические	8	8	8	8
Промежуточная аттестация	0,2	0,2	0,2	0,2
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8,2	8,2	8,2	8,2
Сам. работа	59,8	59,8	59,8	59,8
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*ст.преподаватель , Д.Д.Маруашвили*

Рецензент(ы):

*президент баскетбольного клуба Самарского "Оранж", г.Ставрополь, заслуженный тренер СССР и России, Г.Л. Самарский ;ст.преподаватель кафедры общенаучных дисциплин ЧОУ ВО "ИДНК", А.В. Джавахов*

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 48.03.01 ТЕОЛОГИЯ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 17.02.2014 г. № 124)

составлена на основании учебного плана:

48.03.01 ТЕОЛОГИЯ

Направленность(профиль): Православие и культура

утвержденного учёным советом вуза от 27.04.2022 протокол № 8.

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
1.1	Целями изучения учебной дисциплины являются - формирование у обучающихся общекультурной компетенции ОК-8: способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности будущего бакалавра.
1.2	Задачи:
	- формирование социальной значимости физической культуры у студентов и ее роль в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья;
	- приобщение студенческой молодежи к различным видам физкультурно-спортивной деятельности, приобретение компетенций и опыта творческого использования средств физической культуры для достижения жизненных и профессионально-значимых успехов;
	- создание представления о различных видах оздоровительных систем;
	- обучение биологическим, педагогическим и практическим основам оздоровительной физической культуры и методам оценки физического, функционального и энергетического состояния организма;
	- обучение практическим навыкам использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления и восстановления здоровья студентов;
	- физическое совершенствование, как условие психофизической жизнеспособности студента, определяющее состояние его общей работоспособности, активности в учебной и не учебной деятельности и обеспечивающая ему профессионально-прикладную физическую подготовленность.
	- формирование основ для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.Б.1.1.22
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Преддипломная практика
2.2.2	Подготовка и сдача государственного экзамена
<b>3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
<b>ОК-8:</b>	<b>способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	З-1 социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
Уровень 2	З-2 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	У-1 формировать основы для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; диагностировать состояние организма;
Уровень 2	У-2 составлять комплексы физических упражнений, направленные на развитие двигательных качеств; разрабатывать программу для проведения оздоровительно-рекреационного мероприятия на рабочем месте;
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	В-1 основными принципами физической культуры для повышения уровня физической подготовленности
Уровень 2	В-2 системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие, совершенствование психофизических способностей и качеств

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
	- социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
	-формировать основы для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; диагностировать состояние организма
	-составлять комплексы физических упражнений, направленные на развитие двигательных качеств; разрабатывать программу для проведения оздоровительно-рекреационного мероприятия на рабочем месте
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
	- основными принципами физической культуры для повышения уровня физической подготовленности
	- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие, совершенствование психофизических способностей и качеств

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Электронные ресурсы	Знания Умения Владения /Формы текущего контроля успеваемости
	<b>Раздел 1. Предмет и задачи здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов</b>						
1.1	Источники и составляющие индивидуального здоровья студента. Физическая культура и спорт как социальное явление жизни общества. Функции физической культуры и спорта. Физическая культура в системе подготовки специалистов в вузе. Особенности ценностно-мотивационной ориентации студенческого сообщества в контексте физической культуры,	4	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Составление конспектов. Работа с первоисточниками Подготовка к собеседованию на практическом занятии.
1.2	Функции физической культуры и спорта. Физическая культура в системе подготовки специалистов в вузе. Особенности ценностно-мотивационной ориентации студенческого сообщества в контексте физической культуры, спорта и здорового образа жизни.	4	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	Собеседование Доклады Выполнение практических заданий
	<b>Раздел 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности З-1,З-2,У-1,У-2</b>						
2.1	Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Учебная программа по физической культуре для студентов - ее содержание и основные разделы. Критерии освоения учебной программы, зачетные требования, тесты и контрольные нормативы. Организация и формы занятий	4	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	Собеседование Доклады Выполнение практических заданий

2.2	Содержательные составляющие здорового образа жизни: продуктивная профессиональная деятельность, рациональное питание, режим труда и отдыха, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологической обстановки, психологическая адаптация. Регулярное, полноценное и сбалансированное питание. Системы питания и лечебные диеты. Медицинское и санитарно-гигиеническое	4	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	Составление конспектов Работа с первоисточниками Подготовка к собеседованию на практическом занятии Подготовка к выполнению практических заданий
	<b>Раздел 3. Индивидуальное здоровье. Основы образа жизни студента.З-1,З-2,У-1,У-2,В-1,В-2</b>						
3.1	Понятие «здоровый образ жизни», его содержание. Содержательные составляющие здорового образа жизни: продуктивная профессиональная деятельность, рациональное питание, режим труда и отдыха, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологической обстановки, психологическая адаптация. Регулярное, полноценное и сбалансированное питание. Системы питания и лечебные диеты. Медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение оздоровительной физической культуры и спортивной деятельности. Содержательные составляющие здорового образа жизни: продуктивная профессиональная деятельность, рациональное питание, режим труда и отдыха, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологической обстановки, психологическая адаптация. Регулярное, полноценное и	4	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	Составление конспектов Подготовка к собеседованию на практическом занятии Подготовка к выполнению практических заданий
	<b>Раздел 4. Общая физическая специальная подготовка в система физического воспитания З-1,З-2,У-1,У-2,В-1,В-2</b>						

4.1	<p>Принципы и методы физического воспитания. Физическая подготовка: общая и специальная, их цели и задачи. Обучение движениям. Совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координированности (лов-кости) и гибкости; возрастные изменения в уровне их естественного развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Основные средства и методические закономерности акцентированного развития физических качеств. Принципы оценки физического развития. Научно-обоснованное планирование физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей организма. Специальная физическая подготовка. Спортивная тренировка, ее цели и задачи. Принципы исследования и контроля функционального состояния центральной нервной системы, вегетативной нервной системы, нервно-мышечного аппарата, состояния анализаторов (двигательного, зрительного, вестибулярного), кардио-респираторной системы (серечно-сосудистой, внешнего дыхания). Структура физической подготовленности студента. Интенсивность и зоны интенсивности физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Зоны относительной мощности физических упражнений. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Средства и методы восстановления. Вспомогательные средства восстановления и повышения</p>	4	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	<p>Составление конспектов Работа с первоисточниками Подготовка к собеседованию на практическом занятии Подготовка к выполнению практических заданий</p>
	<b>Раздел 5. Спорт. Теоретические основы спортивной подготовки. Виды спорта.</b>						
5.1	<p>Спорт в системе физического воспитания. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Структура целостного процесса спортивной тренировки и ее отдельных сторон. Методические принципы спортивной тренировки. Виды планирования физических нагрузок: по микроциклам, мезоциклам и макроциклам. Перспективное, текущее и оперативное планирование</p>	4	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	<p>Собеседование Доклады Выполнение практических заданий</p>

5.2	<p>Основные принципы долгосрочного планирования. Корректировка запланированных нагрузок по результатам показателей тестирования и врачебного контроля. «Спортивная форма», процесс ее приобретения, сохранения и временной утраты. Цели, особенности организации и планирования спортивной подготовки в условиях вуза. Методические основы целостного построения тренировочного занятия, особенности проведения его отдельных частей. Спортивные соревнования как средство и метод подготовки спортсменов. Современные популярные системы физических упражнений: цели, задачи, специфика, основные направления и результат воздействия. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая</p>	4	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	<p>Составление конспектов Работа с первоисточниками Подготовка к собеседованию на практическом занятии Подготовка к выполнению практических заданий</p>
	<p><b>Раздел 6. Средства и методы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. З-1,З-2,У-1,У-2,В-1,в-2</b></p>						

6.1	<p>Основы физического самосовершенствования. Мотивы и формы занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание и основы методики самостоятельных занятий. Виды, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Планирование, управление и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Утренняя гигиеническая гимнастика. Кратковременные физкультурные упражнения в течение дня. Статические и динамические упражнения. Самостоятельные занятия после рабочего дня и в выходные дни. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий. Дневник учета самостоятельных занятий физическими упражнениями. Роль и значение врачебно-педагогического контроля при занятиях физической культурой и спортом. Содержание и виды врачебного контроля, его периодичность. Использование методов номограмм, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и упражнений-тестов для оценки физического развития и телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Диагностика и самодиагностика состояния организма под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом. Методы оценки физической нагрузки. Прямое и косвенное определение физической работоспособности. Переносимость физических нагрузок по объективным и субъективным показателям. Педагогический контроль и самоконтроль при физических упражнениях. Самоконтроль, его субъективные и объективные</p>	4	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	<p>Составление конспектов Работа с первоисточниками Подготовка к собеседованию на практическом занятии Подготовка к выполнению практических заданий</p>
	<p><b>Раздел 7. Психофизиологические основы деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 3- 1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2</b></p>						



7.1	Система адаптации организма человека. Особенности организации и основные психофизио-логические характеристики интеллектуальной деятельности. Физиологические, физические и психолого-социальные факторы, определяющие работоспособность в процессе учебной деятельности. Критерии психоэмоционального утомления и переутомления студентов, их профилактика, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности после интеллектуальных и физических нагрузок: педагогические, медикаментозные, физиотерапевтические, бальнеологические, нетрадиционные. Методы восстановления: физические, биомеханические, биологические. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	Собеседование Доклады Выполнение практических заданий
7.2	Медико-биологические основы, показания и противопоказания и виды закаливания. Роль спортивного массажа в учебно-тренировочном процессе. Виды спортивного массажа: тонизирующий, восстановительный, расслабляющий, общий, локальный, сегментарный, точечный. Показания и противопоказания к применению массажа. Самомассаж, его виды. Биологически активные точки и воздействие на них. Фармакологическая поддержка двигательной активности. Дозирование и контроль ее применения. Понятие и виды допингов: запрещенные классы веществ (стимуляторы, наркотики, анаболические вещества, диуретики, пептидные и гликопротеиновые гормоны); запрещенные методы (кровяной допинг; фармакологические, химические и физические манипуляции); классы лекарств, применяемых с определенными ограничениями (алкоголь, марихуана, местные анестезирующие вещества, кортикостероиды, б-блокаторы). Последствия применения различных допингов. /Ср/	4	7,8	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	Составление конспектов Работа с первоисточник ами Подготовка к собеседованию на практическом занятии
<b>Раздел 8. Зачет 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2</b>							
8.1	Промежуточная аттестация /ПА/	4	0,2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
8.2	Зачет /Зачёт/	4	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1. Типовые и контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений и навыков обучающихся

#### ПРИМЕРНЫЕ СЕМИНАРСКИЕ (ПРАКТИЧЕСКИЕ) ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Примерное семинарское (практическое) занятие 1

Предмет и задачи здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов 3-1,3-2,У-1,У-2

Вопросы для собеседования

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Понятия индивидуального, группового и популяционного здоровья, их взаимосвязь.
3. Функции физической культуры и спорта.
4. Физическая культура в системе подготовки специалистов в вузе.
5. Особенности ценностно-мотивационной ориентации студенческого сообщества в контексте физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Примерное семинарское (практическое) занятие 1

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов 3-1,3-2,У-1,У-2

Вопросы для собеседования

1. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
2. Учебная программа по физической культуре для студентов - ее содержание и основные разделы.
3. Критерии освоения учебной программы, зачетные требования, тесты и контрольные нормативы.
4. Организация и формы занятий физической культурой, спортом и туризмом.

Примерное семинарское (практическое) занятие 1

Спорт. Теоретические основы спортивной подготовки. Виды спорта. 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2

Вопросы для собеседования

1. Спорт в системе физического воспитания.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
3. Структура целостного процесса спортивной тренировки и ее отдельных сторон.
4. Методические принципы спортивной тренировки.
5. Виды планирования физических нагрузок: по микроциклам, мезоциклам и макроциклам.
6. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки: объемов и интенсивности нагрузок.

Примерное семинарское (практическое) занятие 1

Психофизиологические основы деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2

Вопросы для собеседования

1. Система адаптации организма человека.
2. Особенности организации и основные психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности.
3. Физиологические, физические и психолого-социальные факторы, определяющие работоспособность в процессе учебной деятельности.
4. Критерии психоэмоционального утомления и переутомления студентов, их профилактика, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности после интеллектуальных и физических нагрузок: педагогические, медикаментозные, физиотерапевтические, бальнеологические, нетрадиционные.
5. Методы восстановления: физические, биомеханические, биологические.

#### ПРИМЕРНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

##### 1. ПОДГОТОВКА ПРЕЗЕНТАЦИЙ ПО ТЕМАМ:

- А) Физическая культура и ее влияние на умственную работоспособность. 3-1, 3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
- Б) Физическая культура и спорт: сходство и отличия. 3-1, 3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
- В) Влияние физических упражнений на работу сердечно - сосудистой системы. 3-1, 3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
- Г) Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат. 3-1, 3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
- Д) Влияние физических упражнений на развитие дыхательной системы человека. 3-1, 3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
- Е) Профилактика заболеваний позвоночника средствами физической культуры. 3-1, 3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
- Ж) Физическая культура и спорт в борьбе с лишним весом. 3-1, 3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
- З) Коррекция осанки средствами физической культуры. 3-1, 3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
- И) Нетрадиционные виды физической активности. 3-1, 3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
- К) Физическая культура и развитие творческих способностей. 3-1, 3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
- Л) Физическая культура и долголетие. 3-1, 3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
- М) Физическая культура в режиме дня студента. 3-1, 3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
- Н) Профилактика стресса средствами физической культуры. 3-1, 3-2,У-1,У-2,В-1,В-2

##### 2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ У-1,У-2,В-1

- Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
- Подтягивание на перекладине (мужчины).
- Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
- Прыжки в длину с места.
- Бег 100м.
- Упражнения с мячом.
- Упражнения со скакалкой.

3. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности. 3-1,У-1,У-2,В-1,В-2
4. Составить комплекс физических упражнений и предложить методику его выполнения, направленную на совершенствование одного из физических качеств. 3-1,У-1,У-2,В-1,В-2
5. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. 3-1, У-1,У-2,В-1,В-2
6. Предложить методику проведения гигиенического массажа в соответствии с поставленной целью. 3-1,У-1,У-2,В-1,В-2
7. Составить комплекс упражнений, направленный на профилактику профессиональных заболеваний, в соответствии с особенностями трудовой деятельности человека. 3-1,У-1,У-2,В-1,В-2

8. Задания для оценки уровня физической подготовленности.

ДЕВУШКИ (легкая атлетика)

задания:

1. Задание на скоростно-силовую подготовленность. Бег 100м (сек) У-1,У-2,В-1,В-2  
Оценка: "5"-16,4, "4"-17,4, "3"- 17,8, "2"-18,5, "1"- 19,0.
2. Задание на общую выносливость. Бег 2000м (мин, сек)У-1,У-2,В-1,В-2  
Оценка: "5"-10.50 , "4"-12.30 , "3"-13.10 , "2"-13.30 , "1"-14.00.
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)У-1,У-2,В-1,В-2  
Оценка: "5"-18, "4"-12, "3"-10 , "2"-7, "1"-5.
4. Кросс по пересеченной местности 3000м (мин,сек.)У-1,У-2,В-1,В-2  
Оценка: "5"-16.00,00, "4"-16.30,00, "3"- 17.00,00, "2"-17.30,00, "1"- 18.00,00.
5. Челночный бег (мин, сек)У-1,У-2,В-1,В-2  
Оценка: "5"+16, "4"+11, "3"+ 8, "2"+6, "1"+ 4.
6. Толкание ядра (м)У-1,У-2,В-1,В-2  
Оценка: "5"-10, "4"- 8, "3"- 6, "2"-5, "1"- 4.

ЮНОШИ (легкая атлетика)

задания:

1. Задание на скоростно-силовую подготовленность. Бег 100м (сек)У-1,У-2,В-1,В-2  
Оценка: "5"-13,1, "4"-14,1, "3"- 14,4, "2"-15,0, "1"- 15,5.
2. Задание на общую выносливость. Бег 3000м (мин, сек)У-1,У-2,В-1,В-2  
Оценка: "5"-12.00 , "4"-13.40 , "3"-14.30 , "2"-15.00 , "1"-15.30.
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)У-1,У-2,В-1,В-2  
Оценка: "5"-15, "4"-12, "3"-10 , "2"-8, "1"-5 .
4. Кросс по пересеченной местности 5000м (мин,сек.)У-1,У-2,В-1,В-2  
Оценка: "5"-19.30,00, "4"-20.00,00, "3"- 21.00,00, "2"-22.00,00, "1"- 23.00,00.
5. Челночный бег (мин, сек)У-1,У-2,В-1,В-2  
Оценка: "5"+13, "4"+8, "3"+6, "2"+4, "1"+ 2.
6. Толкание ядра (м)У-1,У-2,В-1,В-2  
Оценка: "5"-15, "4"- 12, "3"- 10, "2"-8, "1"- 5.

### ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

1. Какое из представленных определений сформулировано некорректно? 3-1,3-2,У-1,У-2

- а) физическое совершенство это необходимая мера всесторонней физической подготовленности, гармоничного физического развития, соответствующего требованиям общества;
- б) физическое совершенство – это процесс совершенствования морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
- в) физическое совершенство – это результат физкультурной деятельности, представляющий собой всестороннее и гармоничное единство совершенной биологической природы человека и сформированных у него соответствующих социальных и психических качеств и свойств;
- г) физически совершенным можно считать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество.

2. Термин « рекреация» означает: 3-1,3-2,У-1,У-2

- а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- б) состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального или умственного напряжения;
- в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
- г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

3. Дайте определение понятия «спорт»: 3-1,3-2,У-1,У-2

- а) спорт - это то же, что и физическая культура;
- б) спорт – это составная часть физической культуры, имеющая соревновательный характер;
- в) спорт – это соревновательная деятельность, непосредственно направленная к высшим достижениям в данной деятельности;
- г) спорт – это одна из форм рекреации (развлечение, отдых).

4. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на: 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

5. Под физическим развитием понимается: 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2

- а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений;
- г) уровень развития двигательных качеств, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

6. Отличительным признаком навыка является: 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2

- а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
- б) растянутасть действия во времени;
- в) направленность сознания на реализацию цели действия;
- г) автоматизм действия.

7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена: 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий, а также степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- б) массой тела;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

8. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость? 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2

- а) выносливость;
- б) сила;
- в) быстрота;
- г) координационные способности.

9. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок - это: 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2

- а) быстрота;
- б) гибкость;
- в) силовая выносливость;
- г) прыгучесть.

### **ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2

2. Использование физических упражнений для укрепления здоровья и самостоятельная физическая тренировка 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,

3. Организация физического воспитания студента 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,

4. Отрицательные эмоции и их преодоления 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,

5. Физическая культура людей умственного труда 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,

6. Индивидуализация и прогноз в спорте 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,

7. Дыхание спортсмена 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,

8. Причина возникновения функциональных отклонений в организме человека в результате травм 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,

9. Изменения морфо – функциональных показателей организма под влиянием физических упражнений 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,

10. Применение физических факторов и лечебной гимнастики для профилактики некоторых заболеваний 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,

11. Массовая физкультура в ВУЗе 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,

12. Методы оценки физического состояния студентов технического ВУЗа 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,

13. Медика – биологический контроль при занятиях физической культурой и спортом 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,

14. Определение уровня тренированности 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,

15. Аутотренинг плюс физкультура 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,

16. Роль физкультуры и спорта в преодолении вредных привычек 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,
17. Самоконтроль на занятиях физической культуры и спорта 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,
18. Физиологический механизм действия упражнений используемых при проведении ЛФК 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,
19. Аэробные и Анаэробные нагрузки при занятиях физическими упражнениями 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2,

## **5.2. Примерная тематика курсовых работ, рефератов (докладов)**

### **ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (ДОКЛАДОВ)**

1. Методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности 3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2
2. Использование физических упражнений для укрепления здоровья и самостоятельная физическая тренировка 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
3. Организация физического воспитания студента 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
4. Отрицательные эмоции и их преодоления 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
5. Физическая культура людей умственного труда 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
6. Индивидуализация и прогноз в спорте 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
7. Дыхание спортсмена 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
8. Причина возникновения функциональных отклонений в организме человека в результате травм 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
9. Изменения морфо – функциональных показателей организма под влиянием физических упражнений 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
10. Применение физических факторов и лечебной гимнастики для профилактики некоторых заболеваний 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
11. Массовая физкультура в ВУЗе 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
12. Методы оценки физического состояния студентов технического ВУЗа 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
13. Медика – биологический контроль при занятиях физической культурой и спортом 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
14. Определение уровня тренированности 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
15. Аутотренинг плюс физкультура 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
16. Роль физкультуры и спорта в преодолении вредных привычек 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2
17. Самоконтроль на занятиях физической культуры и спорта 3-1,3-2,У-1,У-2,В-1,В-2

## **5.3. Описание критериев и шкалы оценивания**

Критерии и шкала оценки при проведении собеседования по дисциплине

Отлично выставляется обучающемуся, если:

- теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов;
- исчерпывающее, последовательно, четко и логически излагает теоретический материал;
- свободно справляется с решением задач, вопросами и другими видами задач;
- использует в ответе дополнительный материал;
- все задания, предусмотренные учебной программой выполнены;
- анализирует полученные результаты;
- проявляет самостоятельность при выполнении практических заданий.

Хорошо выставляется обучающемуся, если:

- теоретическое содержание курса освоено полностью;
- необходимые практические компетенции в основном сформированы;
- все предусмотренные учебной программой обучения практические задания выполнены, но в них имеются ошибки и неточности;
- при ответе на поставленный вопрос студент не отвечает аргументировано и полно.
- знает твердо лекционный материал, грамотно и по существу отвечает на основные понятия.

Удовлетворительно выставляет обучающемуся, если:

- теоретическое содержание курса освоено частично, но проблемы не носят существенного характера;
- большинство предусмотренных учебной программой заданий выполнено, но допускаются неточности в определении формулировки;
- наблюдается нарушение логической последовательности.

Неудовлетворительно выставляет обучающемуся, если:

- не знает значительной части программного материала;
- допускает существенные ошибки;
- неуверенно выполняет практические задания;
- так же не сформированы практические компетенции;
- отказ от ответа или отсутствие ответа.

Критерии и шкала оценки написания и представления реферата (доклада) обучающимся

Отлично оценивается доклад, в котором соблюдены следующие требования: обоснована актуальность избранной темы; полно и четко представлены основные теоретические понятия; проведен глубокий анализ теоретических и практических исследований по проблеме; продемонстрировано знание методологических основ изучаемой проблемы; показана осведомленность о новейших исследованиях в данной отрасли (по материалам научной периодики); уместно и точно использованы различные иллюстративные приемы – примеры, схемы, таблицы и т. д.; показано знание межпредметных связей; работа написана с использованием терминов современной науки, хорошим русским языком, соблюдена логическая стройность работы; соблюдены все требования к оформлению доклада.

Хорошо оценивается доклад, в которой: в целом раскрыта актуальность темы; в основном представлен обзор основной

литературы по данной проблеме; недостаточно использованы последние публикации по данному вопросу; выводы сформулированы недостаточно полно; собственная точка зрения отсутствует или недостаточно аргументирована; в изложении преобладает описательный характер

Удовлетворительно выставляется при условии: изложение носит исключительно описательный, компилятивный характер; библиография ограничена; изложение отличается слабой аргументацией; работа не выстроена логически; недостаточно используется научная терминология; выводы тривиальны; имеются существенные недостатки в оформлении.

Неудовлетворительно выставляется если большинство изложенных требований к докладу не соблюдено, то он не засчитывается.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы являются:

- уровень усвоения учебного материала;
- умение обучающегося использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общепрофессиональной и профессиональной компетенций;
- логичность и четкость изложения ответов;
- оформление письменных материалов в соответствии с требованиями.

Критерии и шкала оценки образовательных достижений для тестовых материалов

Оценка Коэффициент К (%) Критерии оценки

Отлично Свыше 80% правильных ответов глубокое познание в освоенном материале

Хорошо Свыше 70% правильных ответов материал освоен полностью, без существенных ошибок

Удовлетворительно Свыше 50% правильных ответов материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях

Неудовлетворительно Менее 50% правильных ответов материал не освоен, знания студента ниже базового уровня.

Критерии оценки для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Оценки на зачете выставляется в системе «зачтено» - «не зачтено»

Зачтено:

Достаточный объем знаний в рамках изучения дисциплины.

Цели реферирования и коммуникации в целом достигнуты. Допущено не более пяти полных коммуникативно значимых ошибок (пяти речевых ошибок, или лексических, или грамматических, приведших к недопониманию или непониманию), а также не более пяти коммуникативно незначимых ошибок.

В ответе используется научная терминология.

Стилистическое и логическое изложение ответа на вопрос правильное.

Умеет делать выводы без существенных ошибок.

Владеет инструментарием изучаемой дисциплины, умеет его использовать в решении стандартных (типовых) задач.

Ориентируется в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине.

Активен на практических (лабораторных) занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

Не зачтено:

Не достаточно полный объем знаний в рамках изучения дисциплины.

Цели реферирования и коммуникации не достигнуты.

Допущено более пяти полных коммуникативно значимых ошибок (пяти речевых ошибок, или лексических, или грамматических, приведших к недопониманию или непониманию), а также более пяти коммуникативно незначимых ошибок.

В ответе не используется научная терминология.

Изложение ответа на вопрос с существенными стилистическими и логическими ошибками.

Не умеет делать выводы по результатам изучения дисциплины

Слабое владение инструментарием изучаемой дисциплины, не компетентность в решении стандартных (типовых) задач.

Не умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине.

Пассивность на практических (лабораторных) занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

Не сформированы компетенции, умения и навыки.

Отказ от ответа или отсутствие ответа.

#### 5.4. Формы аттестации успеваемости обучающегося

Формы текущего контроля

Оценивание знаний, умений и навыков по учебной дисциплине осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:

- собеседование
- практические задания
- задания в тестовой форме
- реферат (доклад)

Формы промежуточной аттестации успеваемости обучающихся

Зачет. Зачет проводится после завершения теоретического или практического изучения материала по изучаемой дисциплине.

Целью зачета является: оценка профессиональной подготовленности студента к самостоятельной работе; инициативность в работе, наблюдательность, умение использовать теоретические знания в профессиональной деятельности; умение квалифицированно выполнять этапы учебного процесса.

При систематической работе обучающегося в течение всего семестра (посещение всех обязательных аудиторных занятий, регулярное изучение лекционного материала, успешное выполнение в установленные сроки аудиторных и домашних заданий, самостоятельных и контрольных работ, активное участие в семинарах и т.д.) преподавателю предоставляется право выставлять отметку о зачете без опроса обучающегося.

**6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО – ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)**

**6.1. Рекомендуемая литература**

**6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Быченков С.В.	Физическая культура : Учебник	Саратов: Вузовское образование, 2016
Л1.2	Небытова Л.А.	Физическая культура: учебное пособие	Северо-Кавказский федеральный университет, 2017
Л1.3	А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.]	Физическая культура и спорт : учебное пособие	Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019

**6.1.2. Дополнительная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Барчуков И.С.	Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник	КНОРУС, 2015
Л2.2	Кобяков, Ю.П	Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие	Ростов н/Д: Феникс , 2014
Л2.3	Зайцева Г.А.	Физическая культура. Оптимальная двигательная активность : учебно-методическое пособие	М.: Издательский Дом МИСиС, 2017
Л2.4	Каткова А.М.	Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие	М.: Московский педагогический государственный университет, 2018

**6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"**

Э1	Электронно – библиотечная система «ЭБС IPRbooks» -
Э2	Информационно-правовая система «Консультант +».
Э3	Федеральный портал «Российское образование» .
Э4	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
Э5	История Олимпийских игр
Э6	Научная электронная библиотека – полнотекстовые журналы на русском и иностранных языках

**6.3.1 Перечень информационных технологий, включая перечень лицензионного программного обеспечения**

6.3.1.1	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:
	- Microsoft Server Open License, лицензия № 43817628 от 18.04.2008 (бессрочно)
	- Microsoft Office 2010 – Academic License № 60199945 от 08.11.2011 (бессрочно)
	- ООО «КонсультантПлюс-СК», договор № 73057 от 01.06.2022 (сроком до 31.12.2022)
	- Radmin 3, договор № 1546 от 22.10.2018 (бессрочно)
	- Radmin 3, договор № 1719 от 20.11.2018 (бессрочно)
	- Платформа ВКР-ВУЗ, лицензионный договор № 9151/22 от 25.03.2022 (сроком на 1 год)
	- Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX, договор № SIO-932/2020 от 13.11.2020, договор № SIO-932/2021 от 08.11.2021 (сроком на 1 год)
	- Программное обеспечение «Интернет-расширение информационной системы», лицензионный договор № 4061 на программное обеспечение от 28.03.2017 (бессрочно)
	- Foxit PDF Reader (свободно распространяемое программное обеспечение)
	- Яндекс.Браузер (свободно распространяемое программное обеспечение)

**6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

6.3.2.1	Профессиональные базы данных
	- Научный богословский портал БОГОСЛОВ.RU <a href="http://www.bogoslov.ru">http://www.bogoslov.ru</a> ;
	- Научно-образовательная теологическая ассоциация <a href="http://nota-theology.ru">http://nota-theology.ru</a> ;

	-Электронная библиотека Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета <a href="https://elib.pstgu.ru/">https://elib.pstgu.ru/</a>
	- Библиотека православного христианина <a href="http://www.wco.ru;">http://www.wco.ru;</a>
	- Православная электронная библиотека <a href="https://lib.pravmir.ru/">https://lib.pravmir.ru/;</a>
	- Библейский колледж "Наследие" <a href="http://nasledie-college.ru/">http://nasledie-college.ru/;</a>
6.3.2.2	Информационные справочные системы
	-Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
	- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>
	- Информационно-правовая система «Консультант +» <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>
6.3.2.3	Интернет-ресурсы
	- Антитеррористическая комиссия Ставропольского края <a href="http://www.atk26.ru">http://www.atk26.ru</a>
	- Библейские истории в шедеврах мирового искусства <a href="http://biblegroups.predanie.ru/kurs/">http://biblegroups.predanie.ru/kurs/;</a>
	- ГБУК «СКУНБ им. М.Ю.Лермонтова» <a href="http://www.skunb.ru">http://www.skunb.ru</a>
	- Епархиальная газета «Ставропольский благовест» <a href="http://Gazeta-stavropolskij-blagovest;">Gazeta-stavropolskij-blagovest;</a>
	- Епархиальная телевизионная передача «Град Креста» <a href="http://Grad-kresta-stavropol-3822515;">Grad-kresta-stavropol-3822515;</a>
	- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <a href="http://schoolcollection.edu.ru/">http://schoolcollection.edu.ru/</a>
	-Журнал «Вопросы теологии» - международный академический журнал по теологии <a href="https://theologyjournal.spbu.ru/index">https://theologyjournal.spbu.ru/index</a>
	-Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
	- Наука и образование против террора <a href="http://scienceport.ru">http://scienceport.ru</a>
	- Научно-образовательная теологическая ассоциация <a href="https://nota-theology.ru/">https://nota-theology.ru/</a>
	- Национальный центр противодействия терроризму и экстремизму в образовательной среде и сети Интернет <a href="http://нцпнти.рф">http://нцпнти.рф</a>
	- Научная электронная библиотека – полнотекстовые журналы на русском и иностранных языках <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
	- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <a href="https://www.elibrary.ru/">https://www.elibrary.ru/</a>
	- Православная беседа <a href="http://www.pravbeseda.ru;">http://www.pravbeseda.ru;</a> - Электронная библиотека ИДНК <a href="https://idnk.ru/idnk-segodnya/biblioteka.html">https://idnk.ru/idnk-segodnya/biblioteka.html</a>
	- Электронно – библиотечная система «ЭБС IPRbooks» <a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a>
	- Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <a href="http://minobrnauki.gov.ru">http://minobrnauki.gov.ru</a>
	- Федеральный портал «Российское образование» <a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>7.1</b>	<b>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий практического (семинарского) типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации</b>
	Специализированная учебная мебель:
	стол на 2 посадочных места (20 шт.), стул (40 шт.),
	стол преподавателя (1 шт.),



	кафедра для чтения лекций (1 шт.),
	доска меловая (1 шт.).
	Технические средства обучения: ноутбук Lenovo с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации,
	видеопроекторное оборудование – Мониторы DEXP – 4 шт., HDVideoWallController, колонки Dialog.
	Наборы учебно-наглядных пособий:
	презентационный материал по дисциплине на CD-дисках
	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:
	Microsoft Server Open License, лицензия № 43817628 от 18.04.2008 (бессрочно)
	Microsoft Office 2010 – Academic License № 60199945 от 08.11.2011 (бессрочно)
	ООО «Консультант Плюс-СК», договор № 73057 от 01.06.2022 (сроком до 31.12.2022)
	Radmin 3, договор № 1546 от 22.10.2018 (бессрочно)
	Radmin 3, договор № 1719 от 20.11.2018 (бессрочно)
	Платформа ВКР-ВУЗ, лицензионный договор № 9151/22 от 25.03.2022 (сроком на 1 год)
	Информационно-аналитическая система SCIENCEINDEX, договор
	№ SIO-932/2020 от 13.11.2020, договор № SIO-932/2021 от 08.11.2021 (сроком на 1 год)
	Программное обеспечение «Интернет-расширение информационной системы», лицензионный договор № 4061 на программное обеспечение от 28.03.2017 (бессрочно)
	FoxitPDFReader (свободно распространяемое программное обеспечение)
	Яндекс.Браузер (свободно распространяемое программное обеспечение)
	355008, Российская Федерация, Ставропольский край, г. Ставрополь, проспект Карла Маркса, 7, аудитория 113
<b>7.2</b>	<b>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий практического (семинарского) типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, спортивный зал</b>
	Специализированная учебная мебель:
	электронное табло (1 шт),
	волейбольные сетки (1 шт.),
	волейбольные мячи (10 шт.),
	гимнастические лестницы (5 шт.),
	гимнастические маты (4 шт),
	теннисный стол (1 шт.), 355008, Российская Федерация, Ставропольский край,
	г. Ставрополь, проспект Карла Маркса, 7,
	аудитория 116
	Помещение для самостоятельной работы обучающихся
	Специализированная учебная мебель:
	стол на 2 посадочных места (10 шт.), стул (20 шт.).
	Технические средства обучения: автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации
	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:
	Microsoft Server Open License, лицензия № 43817628 от 18.04.2008 (бессрочно)
	Microsoft Office 2010 – Academic License № 60199945 от 08.11.2011 (бессрочно)
	ООО «Консультант Плюс-СК», договор № 73057 от 01.06.2022 (сроком до 31.12.2022)
	Radmin 3, договор № 1546 от 22.10.2018 (бессрочно)
	Radmin 3, договор № 1719 от 20.11.2018 (бессрочно)
	Платформа ВКР-ВУЗ, лицензионный договор № 9151/22 от 25.03.2022 (сроком на 1 год)
	Информационно-аналитическая система SCIENCEINDEX, договор
	№ SIO-932/2020 от 13.11.2020, договор № SIO-932/2021 от 08.11.2021 (сроком на 1 год)
	Программное обеспечение «Интернет-расширение информационной системы», лицензионный договор № 4061 на программное обеспечение от 28.03.2017 (бессрочно)
	FoxitPDFReader (свободно распространяемое программное обеспечение)
	Яндекс.Браузер (свободно распространяемое программное обеспечение)

	355008, Российская Федерация, Ставропольский край, г. Ставрополь, проспект Карла Маркса, 7, аудитория 206
<b>7.3</b>	<b>Помещение для самостоятельной работы обучающихся</b>
	Специализированная учебная мебель:
	стол на 2 посадочных места (10 шт.), стул (20 шт.), стол преподавателя (1 шт.),
	стеллаж книжный (7 шт.).
	Технические средства обучения: автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации, и специализированным программным обеспечением для блокировки сайтов экстремистского содержания (6 шт.),
	принтер (1 шт.).
	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:
	Microsoft Server Open License, лицензия № 43817628 от 18.04.2008 (бессрочно)
	Microsoft Office 2010 – Academic License № 60199945 от 08.11.2011 (бессрочно)
	ООО «Консультант Плюс-СК», договор № 73057 от 01.06.2022 (сроком до 31.12.2022)
	Radmin 3, договор № 1546 от 22.10.2018 (бессрочно)
	Radmin 3, договор № 1719 от 20.11.2018 (бессрочно)
	Платформа ВКР-ВУЗ, лицензионный договор № 9151/22 от 25.03.2022 (сроком на 1 год)
	Информационно-аналитическая система SCIENCEINDEX, договор № SIO-932/2020 от 13.11.2020, договор № SIO-932/2021 от 08.11.2021 (сроком на 1 год)
	Программное обеспечение «Интернет-расширение информационной системы», лицензионный договор № 4061 на программное обеспечение от 28.03.2017 (бессрочно)
	FoxitPDFReader (свободно распространяемое программное обеспечение)
	Яндекс.Браузер (свободно распространяемое программное обеспечение)
	355008, Российская Федерация, Ставропольский край, г. Ставрополь, проспект Карла Маркса, 7, аудитория 210
<b>7.4</b>	<b>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.</b>
	Столы, стулья, стеллажи, персональный компьютер (монитор, системный блок, мышь, клавиатура), набор инструментов для профилактического обслуживания учебного оборудования (крепеж, отвертки, плоскогубцы) изолянта, комплектующие для персональных компьютеров (жесткие диски, видеокарты, процессоры, блоки питания, модули ОЗУ), силовые кабели питания для персональных компьютеров
	355008, Российская Федерация, Ставропольский край, г. Ставрополь, проспект Карла Маркса, 7, аудитория 102

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания по выполнению занятий семинарского типа (практические)  
Изучение рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстами нормативных документов и др. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

Организация любой самостоятельной работы обучающихся включает три этапа:

- первый этап – постановка перед обучающимися целей, задач выполнения заданий (упражнений), разъяснения и указания по их выполнению;
- второй этап – непосредственная деятельность обучающихся по выполнению заданий (упражнений), решению задач;
- третий этап – подведение итогов и оценка выполнения самостоятельной работы обучающихся.

В ходе выполнения заданий обучающиеся должны учиться мыслить, анализировать задания, учитывать условия, ставить задачи, решать возникающие проблемы.

В организации творческой деятельности обучающихся преподавателю могут помочь новые информационные технологии.

При распределении видов заданий СР рекомендуется использовать дифференцированный подход к обучающимся.

Перед выполнением СР преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки.

В процессе инструктажа преподаватель предупреждает студентов о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет времени, отведенного на изучение дисциплины.

Самостоятельная работа может выполняться индивидуально или группами обучающихся, в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и может проходить в письменной или устной форме, с предоставлением продукта творческой деятельности.

## Организация и проведение воспитательной работы с обучающимися

Организация и проведение воспитательной работы с обучающимися определены на основании Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”.

Воспитательная работа включает в себя:

-формирование зрелой, самостоятельной личности, с собственным мировоззрением, ответственной за дальнейшее развитие общества;

- создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно- нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства,

-формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Рабочая программа воспитания (с календарным планом воспитательной работы ) представлен в Разделе - Информация по образовательным программам

<https://www.idnk.ru/sveden/education/eduOp/>

Особенности выполнения заданий обучающимися-инвалидами и лицами с ограниченными возможностями

Особые условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

– Закона РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Закона РФ от 24.11.1995г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

– Приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

– методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса (утв. Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн;

- Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в ЧОУ ВО ИДНК, утвержденное приказом № 01 от 31.08.2020г. по ссылке [https://www.idnk.ru/sveden/files/Poryadok\\_organizacii\\_obrazovatelynogo\\_processa\\_dlya\\_lic\\_s\\_OVZ.pdf](https://www.idnk.ru/sveden/files/Poryadok_organizacii_obrazovatelynogo_processa_dlya_lic_s_OVZ.pdf)

- Локальные акты ИДНК.

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение лиц организовано как инклюзивно, так и в отдельных группах.

Для незрячих и слабовидящих: весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальному учебному плану) предоставляется в электронном виде на диске.

Для слабовидящих обучающихся обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; при необходимости предоставляется увеличивающее устройство (например, видеоувеличитель электронный ручной, или иное).

Для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи: обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (система информационная для слабослышащих переносная), при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

Перед началом обучения проводятся консультативные занятия, позволяющие обучающимся с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу

Для обеспечения доступности образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может применяться адаптированная форма обучения с элементами дистанционного обучения. Целью обучения является предоставление обучающимся возможности освоения образовательных программ непосредственно по месту жительства или временного их пребывания. При обучении, с элементами дистанционного, ведущий преподаватель осуществляет учебно-методическую помощь обучающимся через консультации с использованием средств Интернет-технологий.