

Энгельсский технологический институт (филиал) федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Кафедра «Экономика и гуманитарные науки»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б.1.1.31 «Физическая культура и спорт»

направления подготовки

29.03.01 «Технология изделий легкой промышленности»

профиль: Технология швейных изделий

Формы обучения: заочная

Объем дисциплины:

в зачетных единицах: 2 з.е.


в академических часах: 72 ак.ч.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» направления подготовки 29.03.01 «Технология изделий легкой промышленности», профиль «Технология швейных изделий» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования 29.03.01 «Технология изделий легкой промышленности», утвержденным приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 938.

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры Экономика и гуманитарные науки от «14» мая 2026 г., протокол № 10.

Заведующий кафедрой



/ М.Л. Ермакова /

одобрена на заседании УМКН «15» мая 2026 г., протокол № 6.

Председатель УМКН



/Жилина Е.В./

подпись

1. Цели и задачи дисциплины

Цель преподавания дисциплины: развитие физической культуры студента, в широком смысле, выполнение социального заказа на воспитание гармонично развитой личности путем удовлетворения потребностей данной сферой культуры, разработки ее важнейших характеристик, структуры программ по трем направлениям развития:

- индивидуально-социализирующему;
- гуманитарно-образовательному;
- инновационно-педагогическому.

Цели образования, воспитания и развития находятся в динамической связи и при необходимости могут быть построены в различной композиции.

К *целям образования* следует отнести формирование у студентов системы знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, фактами, причинно-следственными связями, закономерностями, принципами, правилами и в теории и в практике физической культуры.

К *целям воспитания* относится целостное формирование личности студента, приобщение его к овладению ценностями физической культуры.

Цели развития связаны с всесторонним развитием физических качеств и способностей, укреплением здоровья, совершенствованием телосложения, повышением общей работоспособности, гармоническим развитием интеллекта, воли, эмоциональной и мотивационно-потребностной сфер личности.

Задачи изучения дисциплины:

1. Понимание роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к трудовой деятельности.
2. Овладение умениями основ физической культуры и здорового образа жизни.
3. Формирование навыков применения на практике элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части учебного плана Блока 1.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

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

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции (составляющей компетенции)	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и	Знать: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма;

	профессиональной деятельности	способы пропаганды здорового образа жизни. Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма. Владеть: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.
--	-------------------------------	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы заочная форма обучения

Вид учебной деятельности	Заочная форма обучения (акад. часов)		
	Всего	по семестрам	
		1 сем.	2 сем.
1. Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:	2	2	–
• занятия лекционного типа,	2	2	–
• занятия семинарского типа:	-	-	–
практические занятия	-	-	–
лабораторные занятия	–	–	–
в том числе занятия в форме практической подготовки	–	–	–
2. Самостоятельная работа студентов, всего	70	70	–
– курсовая работа (проект)		–	–
– контрольная работа		-	–
3. Промежуточная аттестация: экзамен, зачет с оценкой, зачет		зачет	–
Объем дисциплины в зачетных единицах	2	2	–
Объем дисциплины в акад. часах	72	72	–

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание дисциплины

Легкая атлетика:

Тема 1. Бег на короткие дистанции (мужчины и женщины – 100 м)

Тема 2. Бег на средние дистанции (мужчины – 3000 м, женщины – 2000 м (18 мин. - сдано).

Тема 3. Прыжки в длину с места.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Тема 1. Строевые упражнения.

Тема 2.Общеразвивающие упражнения.

Тема 3.Упражнения для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление.

Тема 4.Утренняя гигиеническая гимнастика.

Тема 5.Специальная физическая подготовка.

Волейбол.

Тема 1. Правила игры в волейбол.

Тема 2. Техника игры.

Тема 3. Тактика защиты, тактика нападения.

Настольный теннис:

Тема 1. Спортивно - игровая деятельность

Гиревой спорт:

Тема 1. Овладение основными техническими и тактическими приемами.

Тема 2. Соревновательная деятельность.

5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в акад. часах)			Код индикатора достижения компетенции
		занятия лекционного типа <i>заочная / ИПУ</i>	занятия семинарского типа / из них в форме практической подготовки <i>заочная / ИПУ</i>	самостоятельная работа <i>заочная / ИПУ</i>	
1	Тема 1.Здоровьесберегающие технологии. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой. Дневник самонаблюдения: самооценка состояния здоровья и образа жизни на основании тестов, функциональных проб, субъективных показателей во взаимосвязи с биосоциальными	1	-	10	ИД-1ук-7

	факторами (возрастом, полом, курсом обучения, специальностью, географией вуза) и личностными ресурсами (местом здоровья в системе ценностей, самоактуализацией и флексибильностью)				
2.	Тема 2. Самостоятельные занятия по формированию профессионально-прикладных, психофизических и физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Подготовка к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне».	1	-	60	ИД-1ук-7
	Итого	2	-	70	

5.3. Перечень практических занятий

Практические занятия не предусмотрены

5.4. Перечень лабораторных работ

Лабораторные занятия не предусмотрены.

5.5. Задания для самостоятельной работы студентов

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Задания, вопросы, для самостоятельного изучения (задания)	Объем дисциплины в акад. часах		
			очная форма обучения	очно-заочная форма обучения / ИПУ	заочная форма обучения / ИПУ
1.	Тема 1. Тема 1. <i>Легкая атлетика</i>	1.Самостоятельные занятия по формированию физических качеств: быстроты, выносливости, прыгучести. 2.Выполнение рекомендуемого недельного двигательного режима.	–	–	30/–
2.	Тема 2. <i>Общая физическая подготовка (ОФП).</i>	1.Самостоятельные занятия по формированию физических качеств: силы, гибкости, ловкости. 2. Подготовка к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне». 3.Ведение Дневника самонаблюдения.	–	–	40/–

6. Расчетно-графическая работа

Расчетно-графическая работа не предусмотрена.

7. Курсовая работа

Курсовая работа не предусмотрена.

8. Курсовой проект

Курсовой проект не предусмотрен.

9. Контрольная работа

Контрольная работа не предусмотрена

10. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Оценивание результатов обучения по дисциплине и уровня сформированности компетенций (части компетенции) осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с Фондом оценочных средств.

Уровень освоения учебных дисциплин студентами определяется по следующим критериям: зачтено, не зачтено.

Критерий	Основные критерии оценки знаний, умений и навыков по учебной дисциплине:
Зачтено	<p>выставляется студенту, который:</p> <ul style="list-style-type: none">- прочно усвоил предусмотренный программный материал;- свободно оперирует понятиями изучаемой темы, знает роль и значение контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой, знает и выполняет технику безопасности, а также - для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре:- ведение дневника самонаблюдения, теоретическое прохождение тем рабочей программы;- для студентов, относящихся к специальной медицинской группе:- прохождение программы с учетом заболевания, ведение дневника самоконтроля в течение учебных семестров;- знание понятий изучаемой темы, технику безопасности, роли и значения контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой;- самостоятельное выполнение самооценки состояния здоровья и образа жизни на основании тестов, функциональных проб, субъективных показателей во взаимосвязи с биосоциальными факторами (возрастом, полом, курсом обучения, специальностью, географией вуза) и личностными ресурсами (местом здоровья в системе ценностей, самоактуализацией и гибкостью);- приобретение навыков выполнения простейших методов самонаблюдения за состоянием своего здоровья, изменениями, происходящими в функциональных системах под воздействием физических упражнений, составление комплексов физических упражнений различной направленности для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной

	<p>социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>- для студентов основной медицинской группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание и выполнение техники безопасности; - знание правил игры игровых видов спорта; – регулярное посещение занятий и своевременная сдача контрольных нормативов; <p>- для студентов спортивных отделений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - - знание и выполнение техники безопасности; - знание правил игры игровых видов спорта; – полное прохождение предусмотренного программой объема работ, регулярное участие в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта, своевременная сдача контрольных нормативов; - для получения зачета набираются баллы по системе оценки физической подготовленности.
Не зачтено	выставляется студенту, который не посещал учебные занятия

Типовой перечень вопросов к зачету

№	Задания /вопрос
1	<p>Билет № 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Обозначьте цель занятий физической культурой и спортом. 2.Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте Весоростовой индекс Кетле. 3.Обозначьте цель и основные положения методики проведения гимнастики для глаз. Пр продемонстрируйте комплекс упражнений гимнастики для глаз «На море».
2	<p>Билет № 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Напишите научное определение понятия «физическая культура». 2.Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте Индекс Брока-Бругша. 3.Обозначьте цель и основные положения методики проведения гимнастики для глаз. Пр продемонстрируйте комплекс упражнений гимнастики для глаз «Геометрические фигуры».
3	<p>Билет № 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Напишите научное определение понятия «Физическое воспитание». 2.Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте Массу тела (вес) для взрослых по формуле Бернгарда. 3.Обозначьте цель и основные положения методики проведения гимнастики для глаз. Пр продемонстрируйте комплекс упражнений гимнастики для глаз «Геометрические фигуры».
4	<p>Билет № 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Напишите научное определение понятия «соматоскопия». 2.Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте индекс Эрисмана. 3.Обозначьте цель и основные положения методики проведения вводной части урока. Проведите с группой урочную разминку.
5	<p>Билет № 5</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Обозначьте цель самоконтроля на занятиях физической культурой и спортом. 2.Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте показатель крепости телосложения по Пинье. 3.Обозначьте цель и основные положения методики проведения утренней гигиенической гимнастики.
6	Билет № 6

	<p>1. Чем ходьба отличается от бега.</p> <p>2. Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте индекс КЭЖ.</p> <p>3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения комплекса упражнений на восстановление дыхания после физической нагрузки.</p> <p>Продемонстрируйте комплекс упражнений на восстановление дыхания.</p>
7	<p>Билет № 7</p> <p>1. Что включает в себя понятие «Здоровый образ жизни».</p> <p>2. Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте индекс Кердо.</p> <p>3. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом на ваше усмотрение.</p>
8	<p>Билет № 8</p> <p>1. Обозначьте цель блока понятий «Ответственность самих занимающихся».</p> <p>2. Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте Коэффициент экономизации кровообращения.</p> <p>3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения гимнастики для глаз.</p> <p>Продемонстрируйте гимнастику для глаз «На море».</p>
9	<p>Билет № 9</p> <p>1. Что включает в себя понятие «Здоровый образ жизни».</p> <p>2. Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте индекс Кердо.</p> <p>3. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом на ваше усмотрение.</p>
10	<p>Билет № 10</p> <p>1. Что включает в себя понятие «Здоровье».</p> <p>2. Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте весоростовой индекс Кетле.</p> <p>3. Обозначьте цель и основные положения методики формирования правильной осанки. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом.</p>
11	<p>Билет № 11</p> <p>1. Перечислите основные физические качества человека.</p> <p>2. Напишите по каким пробам определяется тренированность дыхательной системы человека.</p> <p>3. Обозначьте цель и основные положения методики формирования правильной осанки. Продемонстрируйте комплекс упражнений на осанку.</p>
12	<p>Билет № 12</p> <p>1. Перечислите основные физические качества человека.</p> <p>2. Опишите последовательность выполнения Ортостатической пробы. Укажите норму для здорового человека.</p> <p>3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения пробы Ромберга.</p> <p>Продемонстрируйте простейшую пробу Ромберга.</p>
13	<p>Билет № 13</p> <p>1. Что такое комплекс ГТО. Цели и задачи.</p> <p>2. Напишите по каким пробам определяется реакция организма на физическую нагрузку.</p> <p>3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения пробы Ромберга.</p> <p>Продемонстрируйте простейшую пробу Ромберга.</p>
14	<p>Билет № 14</p> <p>1. Напишите научные определения понятий «тахикардия», «брадикардия», «аритмия».</p> <p>2. Опишите последовательность выполнения Клиностатической пробы. Укажите норму для здорового человека.</p> <p>3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения пульсометрии.</p> <p>Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите пульсометрию.</p>
15	<p>Билет № 15</p> <p>1. Напишите научные определения понятий «тахикардия», «брадикардия», «аритмия», «пульсометрия».</p>

	<p>2. Цель одномоментной функциональной пробы. Опишите одномоментную функциональную пробу. Формула.</p> <p>3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения пробы Ромберга. Обозначьте цель и основные положения методики проведения пробы Ромберга. Проявите простейшую пробу Ромберга..</p>
16	<p>Билет № 16</p> <p>1. Напишите научное определение понятия «динамометрия»</p> <p>2. Цель индекса КЭК. Напишите формулу, рассчитайте коэффициент экономизации кровообращения. Укажите норму для здорового человека.</p> <p>3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения динамометрии. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите динамометрию.</p>
17	<p>1. Что включает в себя понятие «Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями». Виды и формы контроля.</p> <p>2. Дайте характеристику индекса Эрисмана. Напишите формулу. Рассчитайте свой. Оцените полученный результат.</p> <p>3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения пробы Штанге и пробы Генчи. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: определите типы дыхания и измерьте количество вдохов и выдохов в минуту. Оцените полученные результаты.</p>

11. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

11.1. Рекомендуемая литература

1. Зайцева И.П. Физическая культура и спорт : учебник / Зайцева И.П.. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 455 с. — ISBN 978-5-4497-2110-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129197.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Сидоров, Д. Г. Методы самоконтроля для оценки физического состояния студентов : учеб. -метод. пос. / Д. Г. Сидоров. - Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023. - 42 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/nngasu_040.html
3. Сидоров, Д. Г. Средства физической культуры для развития у студентов профессионально-прикладных навыков. ППФП в образовательной среде : учеб. -метод. пос. / Д. Г. Сидоров, С. А. Овчинников, В. М. Щукин. - Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023. - 36 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/nngasu_043.html
4. Постол, О. Л. Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре в транспортных вузах : учебное пособие / О. Л. Постол. — Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. — 56 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122097.html>
5. Сидоров, Д. Г. Социальные аспекты формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : учеб. -метод. пос. / Д. Г. Сидоров, С. А. Овчинников. - Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023. - 88 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/nngasu_044.html
6. Суханов, В. М. Физическая культура. Здоровье: проблемы и профилактика : учебное пособие / В. М. Суханов, А. А. Пауков. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2022. — 52 с. — ISBN 978-5-00032-590-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/128227.html>
7. Епифанова Н. Н., Залевский А. В. Здоровьесбережение студента и техника безопасности на занятиях физической культурой в вузе: учеб. пособие для студентов всех

специальностей/Н. Н. Епифанова, А. В. Залевский, Саратов: Сар. гос. техн. ун – т. 2012. 124 с.

8. Залевский А. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов на основе здоровьесберегающих технологий и нормативной основы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: учебное пособие/А. В. Залевский, Н. Н. Епифанова, Саратов: Сарат. гос. техн. ун-т, 2014.-216 с. ISBN 978-5-7433-2748-5..

9. Епифанова, Н.Н. Баскетбол как спортивная игра и средство физического воспитания в высшем учебном заведении / Епифанова Н.Н., Залевский А.В. : учебное пособие для студентов вузов. - Саратов : Сарат. гос. техн. ун-т, 2010. - 108 с. (6,75 печ. л.) (другие)- ISBN 978-5-7433-2244-2.

10. Епифанова, Н.Н. Здоровьесбережение студентов и техника безопасности на занятиях физической культурой в вузе / Епифанова Н.Н., Залевский А.В. : учебное пособие для студентов всех специальностей. - Саратов : Сарат. гос. техн. ун-т, 2012. - 124 с. (7,75 печ. л.) (другие)- ISBN 978-5-7433-2537-5.

11. Залевский, А.В. Волейбол как спортивная игра и средство физического воспитания в высшем учебном заведении / Залевский А.В., Епифанова Н.Н. : учебное пособие для студентов технических вузов. - Саратов : Сарат. гос. техн. ун-т, 2010. - 92 с. (5,5 печ. л.) (другие)- ISBN 978-5-7433-2246-6.

12. Залевский, А.В. Комплекс ГТО как одна из ступеней к физическому совершенству /Залевский А.В., Епифанова Н.Н.: учебное пособие по дисциплине "Физическая культура" для студентов всех направлений очной и заочной форм обучения. - Саратов: Сарат. гос. техн. ун - т, 2014. - 64 с. (4,0 печ. л.) (другие). - ISBN 978-5-7433-2754-6.

13. Епифанова Н.Н. Физическое воспитание и спортивная игровая деятельность студентов в вузе: учеб. пособие для студ. всех спец./ Н.Н. Епифанова, Саратов: Сар. гос. техн. ун – т. 2008. 242с.

14. Залевский А.В. Физическая культура и здоровьесбережение студента: учеб. пособие для студентов всех спец./ А. В. Залевский., Саратов: Сар. гос. техн. ун – т. , 2008. 264с..

11.3. Нормативно-правовые акты и иные правовые документы

не используются

11.4. Перечень электронно-образовательных ресурсов

1. Учебно-методические материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» (электронный образовательный ресурс размещен в ИОС ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А (<http://techn.sstu.ru/new/SubjectFGOS/Default.aspx?kod=1568>) ссылка на страницу дисциплины

2. Сайт ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А. <http://techn.sstu.ru/>

11.5 Электронно-библиотечные системы

1. eLibrary.ru – научная электронная библиотека – режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

2. IPR SMART – электронная библиотечная система. – режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/> по паролю.

3. ЭБС «Консультант студента» - электронная библиотечная система. – режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru> по паролю.

4. ЭБС Znanium – электронно-библиотечная система. – режим доступа: <https://znanium.com/> по паролю.

11.6. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт ГТО. Описание программных основ системы «Готов к труду и обороне». Нормативы. Структура ГТО. Нормативные акты. Ответы на вопросы. Медиагалерея. Новости ГТО. www.gto.ru

2. Правила регистрации на Всероссийском портале gto.ru. Режим доступа: [/news/27072017-pravila-registracii-na-vserossijskom-portale-gtoru](http://news/27072017-pravila-registracii-na-vserossijskom-portale-gtoru) .

11.7. Печатные и электронные образовательные ресурсы в формах, адаптированных для студентов с ограниченными возможностями здоровья (для групп и потоков с такими студентами)

1. Адаптированная версия НЭБ, для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

12. Информационно-справочные системы и профессиональные базы данных

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

12.1 Перечень информационно-справочных систем

1. Справочная правовая система «Консультант Плюс».

12.2 Перечень профессиональных баз данных

не используются

12.3 Программное обеспечение

Образовательный процесс по дисциплине обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (подлежит обновлению при необходимости).

1) Лицензионное программное обеспечение

2) Свободно распространяемое программное обеспечение

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

13. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал: столы для игры в настольный теннис

Зал игровой универсальный: баскетбольные щиты – 6 шт., ворота для минифутбола – 2 шт., стойки и сетка для волейбола – 1 шт., гимнастические скамейки – 4 шт.

Тренажерный зал: лавки для жима штанги – 2 шт., стойки для приседания – 1 шт., атлетические скамейки – 2 шт., турник – 2 шт., гантели литые – 20 шт., гантели сборные – 2 шт., гири (16, 24, 32 кг) – 12 шт., грифы для штанги – 2 шт., блины обрешеченные и металлические (2,5-25 кг) – 18 шт.

Зал для игры в настольный теннис: ракетки – 4шт., мячи – 12 шт.

Рабочую программу составил доц. каф. ЭГН



Н.Н. Епифанова

14. Дополнения и изменения в рабочей программе

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры
« ____ » _____ 20 ____ года, протокол № _____

Зав. кафедрой _____ / _____ /

Внесенные изменения утверждены на заседании УМКС/УМКН
« ____ » _____ 20 ____ года, протокол № _____

Председатель УМКН _____ / _____ /