

НЧОУ ВО «Московский институт экономики, политики и права»

Утверждаю:

Первый проректор

Т.И.Пустовитова

« 16 » июля 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
Б1.Б.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка**

*(указывается шифр и наименование дисциплины (модуля) по учебному плану)*

Направление подготовки \_\_\_\_\_ *38.03.02 Менеджмент*

Направленность (профиль) программы \_\_\_\_\_ *Управление предприятием*

Уровень высшего образования \_\_\_\_\_ *бакалавриат*

Форма обучения \_\_\_\_\_ *очная, заочная*

Выпускающая кафедра \_\_\_\_\_ *Экономики и общего менеджмента*

Кафедра-разработчик рабочей программы \_\_\_\_\_ *Общегуманитарных, математических и естественно-научных дисциплин*

Москва 2020

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Разделы рабочей программы

1. Цели освоения дисциплины (модуля)
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Структура и содержание дисциплины (модуля)
  - 3.1 Распределение трудоемкости в часах по всем видам аудиторной и самостоятельной работы обучающихся
  - 3.2 Наименование лекционных занятий
  - 3.3. Наименование лабораторного практикума
  - 3.4. Наименование практических занятий
  - 3.5. Самостоятельная работа обучающегося
  - 3.6. Дидактика дисциплины (модуля)
4. Формы контроля и оценочные средства
  - 4.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
  - 4.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
  - 4.3 Примерная тематика контрольных работ (для обучающихся ЗФО)
  - 4.4 Примерная тематика рефератов (эссе и др.)
  - 4.5 Вопросы к экзамену
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
7. Образовательные технологии
8. Специальные условия инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата) (утвержден приказом Минобрнауки России от «12» 12 2016 г. № 7)

Программу составили:

Программу составили:

Саютин В.А., кандидат экономических наук



(подпись)

Бажанова Анастасия Юрьевна



(подпись)

Заведующий кафедрой общегуманитарных,

математических и естественно-научных дисциплин:

Болдарева И.Н. кандидат философских наук



(подпись)

Программа одобрена на заседании МК института

Председатель МК



Лебедев Н.А.

Протокол № 7 от 16 июля 2020 г.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целями освоения дисциплины Б1.Б.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка» является формирование физической культуры обучающегося, как системного и интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего профессионала, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье.

Задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей
- развитие способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Б1.Б.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»

Дисциплина Б1.Б.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка» относится к относится к блоку Б1. Дисциплины (модули) Базовая часть.

*Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы*

<i>Коды компетенций</i>	<i>Название компетенций</i>	<i>Планируемые результаты освоения образовательной программы</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине</i>
1	2	3	4
<b>Общекультурные компетенции</b>			
<b>ОК-7</b>	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: - основы физической культуры и здорового образа жизни; - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; - основные средства физического воспитания Уметь: - организовывать свою жизнь	<b>Пороговый уровень:</b> <b>Уметь</b> организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (У.1); регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и

1	2	3	4
		<p>в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- регулярно следовать им в повседневной жизни,</li> <li>заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих;</li> <li>- подбирать и применять методы и средства физической культуры и спорта для совершенствования основных физических качеств</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками здорового образа жизни;</li> <li>- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;</li> <li>- методами и средствами физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>здоровье окружающих(У.2).</p> <p><b>Владеть</b> навыками здорового образа жизни (В.1).</p> <p><b>Повышенный уровень: Уметь</b> подбирать и применять методы и средства физической культуры и спорта для совершенствования основных физических качеств (У.3).</p> <p><b>Владеть</b> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности (В.2);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами и средствами физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (В.3).</li> </ul>

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

#### 3.1 Распределение трудоемкости в часах по всем видам аудиторной и самостоятельной работы обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ раздела	Наименование раздела дисциплины по отделениям	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы						Всего часов
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРО	Кант*, час	Формы контроля	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Основные положения организации физической культуры в высшем учебном заведении. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями в беге и беговыми упражнениями	-	18/-	-	-/18			18/18
2	Развитие основных	-	54/-	-	-/54			54/54

	физических качеств.							
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Легкая атлетика I							
3	Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика II.	-	18/-	-	-/18			18/18
	Зачет					-/-	-/-	-/-
	<b>1 семестр (ОФО)</b>	-	<b>90/-</b>	-	<b>-/-</b>	<b>-/-</b>	<b>-/-</b>	<b>90/-</b>
4	Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика III	-	54/-	-	-/54			54/54
5	Оздоровительные виды гимнастики I	-	36/-	-	-/36			36/36
	Зачет					-/-	-/-	-/-
	<b>2 семестр (ОФО)</b>	-	<b>90/-</b>	-	<b>-/-</b>	<b>-/-</b>	<b>-/-</b>	<b>90/-</b>
6	Оздоровительные виды гимнастики II	-	72/-	-	-/72			72/72
7	Тренировочные занятия и спортивные комплексы I	-	18/-	-	-/18			18/18
	Зачет					-/-	-/-	-/-
	<b>3 семестр (ОФО)</b>	-	<b>90/-</b>	-	<b>-/-</b>	<b>-/-</b>	<b>-/-</b>	<b>90/-</b>
8	Тренировочные занятия и спортивные комплексы II		18/2		-/16			18/18
9	Комплексы производственной гимнастики. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	-	40/2	-	-/34			40/36
	Зачет с оценкой (ОФО/ЗФО)					-/0,2	-/3,8	-/4
	<b>4 семестр (ОФО)/ 4 курс, 7 семестр (ЗФО)</b>	-	<b>58/4</b>	-	<b>-/320</b>	<b>-/0,2</b>	<b>-/3,8</b>	<b>58/328</b>
	<b>ИТОГО:</b>	-	<b>328/4</b>	-	<b>-/320</b>	<b>-/0,2</b>	<b>-/3,8</b>	<b>328/328</b>

Примечание: \*Кант – контактная работа (аттестация).

### 3.2 Наименование лекционных занятий

Не предусмотрен учебным планом

### 3.3 Наименование лабораторного практикума

Не предусмотрен учебным планом

### 3.4 Наименование практических занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Объем, часов ОФО/ ЗФО	Тема практического занятия
1	2	3	4
1	Основные положения организации физической культуры в высшем учебном заведении. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями в беге и беговыми упражнениями	2/-	Тема 1.1 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно – двигательного аппарата
		2/-	Тема 1.2 Ознакомление с основными положениями организации физической культуры в высшем учебном заведении.
		2/-	Тема 1.3 Обучение технике бега
		2/-	Тема 1.4 Правила применения общеразвивающих гимнастических упражнений в движении
		2/-	Тема 1.5 Ознакомление с общеразвивающими упражнениями в беге и беговыми упражнениями.
		2/-	Тема 1.6 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование
		2/-	Тема 1.7 Бег, эстафетный бег.
		2/-	Тема 1.8 Контрольные нормативы - "Подтягивания" в висе на перекладине (раз), юн. "Подтягивания" в висе лежа на перекладине (раз), дев.
		2/-	Тема 1.9 Контрольные нормативы - Поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн. Поднимание туловища за 30 сек.(раз), дев. "Подтягивания" в висе на перекладине (раз), юн. "Подтягивания" в висе лежа на перекладине (раз), дев.
<b>Итого по разделу 1</b>		<b>18/-</b>	
2	Развитие основных физических качеств. Легкая атлетика I	2/-	Тема 2.1 Основные положения организации учебного процесса по физической культуре во втором семестре, ознакомление с зачетными требованиями.
		2/-	Тема 2.2 Разбор и анализ ситуаций по развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
		2/-	Тема 2.3 Физическая рекреация с использованием подвижных и спортивных игр по выбору студентов (пляжный волейбол, эстафеты).
		2/-	Тема 2.4 Развитие силовой выносливости
		2/-	Тема 2.5 Развитие ловкости, используя упражнения со скакалками, мячами в соревновательном методе (эстафеты).
		2/-	Тема 2.6 Ознакомление с видами передвижений в спортивных играх (приставной шаг, бег спиной вперед, с крестный шаг, бег с поворотами, двойной шаг, наскок и пр.).
		2/-	Тема 2.7 Развитие ловкости и координации движений, используя упражнения с мячами индивидуально и в парах.

1	2	3	4
		2/-	Тема 2.8 Развитие гибкости, гимнастические упражнения в парах.
		2/-	Тема 2.9 Воспитание морально–психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом
		2/-	Тема 2.10 Развитие быстроты игровых передвижений (приставной шаг, бег спиной вперед, бег с поворотами, много скоки и др.).
		2/-	Тема 2.11 Развитие силовой выносливости ног методом круговой тренировки (степ-шаг, приседания, приседания на одной ноге, выпрыгивания из приседа и др.)
		2/-	Тема 2.12 Знакомство с оздоровительной системой физической культуры - аэробика.
		2/-	Тема 2.13 Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (передачи набивного мяча в парах, «двойные» прыжки на скакалке, выпрыгивания из приседа, прыжки с группировкой, передвижения с опорой на руки).
		2/-	Тема 2.14 Воспитание морально психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом
		2/-	Тема 2.15 Знакомство с оздоровительной системой физической культуры - стрейчинг.
		2/-	Тема 2.16 Знакомство с оздоровительной системой физической культуры - джогинг
		2/-	Тема 2.17 Развитие силы мышц спины и пресса (упражнения на гимнастических дорожках).
		2/-	Тема 2.18 Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности студентов.
		2/-	Тема 2.19 Тренинг «Круговая тренировка»
		2/-	Тема 2.20 Общеразвивающие упражнения и их возможность применения для коррекции физического развития студентов.
		2/-	Тема 2.21 Стрит бол.
		2/-	Тема 2.22 Повторение основных баскетбольных приемов игры
		2/-	Тема 2.23 Передачи мяча, броски в кольцо, ведение мяча в баскетболе
		2/-	Тема 2.24 Повторение физических упражнений на гибкость
		2/-	Тема 2.25 Развитие скоростно-силовых качеств ног – интервальный метод тренировки (прыжки в длину с места, с разбега, много-скоки, приседания, выпрыгивания, про бегание отрезков 10 м.)
		2/-	Тема 2.26 Общеразвивающие упражнения и их возможность применения для коррекции телосложения.
		2/-	Тема 2.27 Контрольные нормативы - Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), юн. Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), дев., отжимание

1	2	3	4
			в упоре лежа (раз), юн., отжимание в упоре лежа (раз), дев.
<b>Итого по разделу 2</b>		<b>54/-</b>	
3	Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика II.	2/-	Тема 3.1 Развитие ловкости, используя акробатические упражнения (перекаты через плечо кувырки вперед и назад, ч/б с элементами акробатики на поворотах)
		2/-	Тема 3.2 Развитие гибкости. Гимнастические упражнения в парах на гимнастических дорожках.
		2/-	Тема 3.3 Общеразвивающие упражнения непрерывным равномерным методом тренировки
		2/-	Тема 3.4 Развитие прыгучести методом интервальной тренировки
		2/-	Тема 3.5 Развитие силы мышц спины и пресса, повторный метод тренировки
		2/-	Тема 3.6 Проведение комплекса упражнений для разминки: задание "ОРУ в ходьбе"
		2/-	Тема 3.7 Развитие быстроты игровых передвижений, используя повторный метод тренировки
		2/-	Тема 3.8 Физическая рекреация умеренной интенсивности (гантельная гимнастика, стрейчинг).
		2/-	Тема 3.9 Выполнение контрольных нормативов: челночный бег, брюшной пресс за 30 сек.
		<b>Итого по разделу 3</b>	
4	Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика III	2/-	Тема 4.1 Развитие общей выносливости, используя непрерывный равномерный метод тренировки
		2/-	Тема 4.2 Обучение правильному дыханию.
		2/-	Тема 4.3 Развитие общей выносливости, используя непрерывный переменный метод тренировки
		2/-	Тема 4.4 Преодоление дистанций
		2/-	Тема 4.5 Развитие координации движений, тренируя двигательную память (воспроизвести порядок действий в строгой последовательности).
		2/-	Тема 4.6 Развитие скоростной выносливости, используя непрерывный переменный метод тренировки.
		2/-	Тема 4.7 Повторение техники бега по выражу.
		2/-	Тема 4.8 Повторение физических упражнений на гибкость для релаксации мышц после высоких физических нагрузок.
		2/-	Тема 4.9 Развитие силы рук, методом повторных нагрузок (подтягивание, отжимание, вис силой и пр.)
		2/-	Тема 4.10 Специальная физическая подготовка. Обучение элементам самомассажа для мышц ног
		2/-	Тема 4.11 Обучение технике прыжка в длину - подбор разбега
		2/-	Тема 4.12 Биомеханический анализ техники прыжка в длину с места.
		2/-	Тема 4.13 Развитие быстроты методом повторных упражнений



1	2	3	4
		2/-	Тема 4.14 Пробег отрезков с низкого старта.
		2/-	Тема 4.15 Развитие общей выносливости
		2/-	Тема 4.16 Развитие общей выносливости
		2/-	Тема 4.17 Упражнения релаксации малой интенсивности, как один из способов восстановления после физической нагрузки.
		2/-	Тема 4.18 Повторение техники прыжка в длину с места (отталкивание, полет, приземление).
		2/-	Тема 4.19 Преодоление дистанции
		2/-	Тема 4.20 Развитие координации движений, тренируя двигательную память (воспроизвести порядок действий в строгой последовательности).
		2/-	Тема 4.21 Развитие скоростно-силовых качеств ног и совершенствование техники спринтерского бега, методом динамических усилий (бег с сопротивлением партнера, специальные беговые упражнения).
		2/-	Тема 4.22 Развитие быстроты методом повторных упражнений
		2/-	Тема 4.23 Повторение техники прыжка в длину с места (отталкивание, полет, приземление).
		2/-	Тема 4.24 Развитие быстроты, используя соревновательный метод тренировки (эстафета)
		2/-	Тема 4.25 Развитие общей выносливости, преодоление дистанции
		2/-	Тема 4..Выполнение контрольного норматива: прыжок в высоту с места (см.), юн., прыжок в высоту с места (см.), дев.
		2/-	Тема 4.27 Контрольные нормативы - челночный бег 4 x 9 м. (сек.), юн., челночный бег 4 x 9 м. (сек.), дев., прыжок в высоту с места (см.), юн., прыжок в высоту с места (см.), дев.
<b>Итого по разделу 4</b>		<b>54/-</b>	
5	Оздоровительные виды гимнастики I	2/-	Тема 5.1 Оздоровительные системы: ритмическая гимнастика, лечебная гимнастика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, стретчинг, калланетика, шейпинг, восточные оздоровительные системы, гимнастика по системе «хатха-йога», аэробика, производственная гимнастика. Основные понятия и направленность систем.
		2/-	Тема 5.2 Комплекс ритмической гимнастики, направленной на развитие скоростно-силовых качеств и укрепление сердечно-сосудистой системы.
		2/-	Тема 5.3 Развитие гибкости суставов и эластичности мышц ног, используя комплексный метод тренировки (выпады, наклоны, махи ногами, круговые движения голеностопным, коленным, тазобедренным суставами).
		2/-	Тема 5.4 Комплекс ритмической гимнастики с отягощениями, направленными на развитие силовых качеств.

1	2	3	4
		2/-	Тема 5.5 Самостоятельное составление комплекса ритмической гимнастики по направленности предусмотренной преподавателем.
		2/-	Тема 5.6 Выполнение комплекса ритмической гимнастики с заданной направленностью.
		2/-	Тема 5.7 Комплекс стретчинга, направленного на развитие силы мышц спины, брюшного пресса
		2/-	Тема 5.8 Комплекс стретчинга с различной направленностью.
		2/-	Тема 5.9 Проведение разминки студентами с группой: задание №1 "ОРУ в ходьбе", задание №2 "Беговая разминка" и задание №3 "ОРУ на месте".
		2/-	Тема 5.10 Комплекс упражнений для разминки: задание №4 "ОРУ в парах", задание №5 "ОРУ в движении" и №6 "Специальная разминка волейболиста"
		2/-	Тема 5.11 Комплекс упражнений разминки: задание №7 "ОРУ со скакалками на месте", №2 "Беговая разминка" и №8 "ОРУ на гимнастических дорожках".
		2/-	Тема 5.12 Развитие прыгучести, методом динамических усилий (наскоки на скамейку, прыжки из приседа).
		2/-	Тема 5.13 Развитие быстроты передвижений методом динамических усилий
		2/-	Тема 5.14 Комплекс упражнений тренировочной направленности: "Развитие быстроты передвижений интервальным методом тренировки"
		2/-	Тема 5.15 Комплекс ритмической гимнастики направленной на развитие координации движения и коррекцию ОДА.
		2/-	Тема 5.16 Основные приемы ритмической гимнастики (основы музыкальной грамоты, основы хореографии разновидности шагов ритмической гимнастики).
		2/-	Тема 5.17 Контрольные нормативы - "Гибкость" сидя (см.), юн., "Гибкость" сидя (см.), дев.
		2/-	Тема 5.18 Контрольные нормативы - челночный бег 10 x 5 м. (сек.), юн., челночный бег 10 x 5 м. (сек.)
<b>Итого по разделу 5</b>		<b>36/-</b>	
6	Оздоровительные виды гимнастики II	2/-	Тема 6.1 Основы закономерностей подбора средств в ритмической гимнастики, и построению связок комплекса с предметом и без.
		2/-	Тема 6.2 Комплекс ритмической гимнастики направленной на развитие координации движения и коррекцию ОДА.
		2/-	Тема 6.3 Комплекс ритмической гимнастики, направленной на развитие скоростно-силовых качеств и укрепление сердечно-сосудистой системы.
		2/-	Тема 6.4 Комплекс ритмической гимнастики с отягощениями, направленных на развитие силовых качеств.
		2/-	Тема 6.5 Комплекс ритмической гимнастики по направленности предусмотренной преподавателем.

1	2	3	4
		2/-	Тема 6.6 Комплекс ритмической гимнастики с заданной направленностью.
		2/-	Тема 6.7 Стретчинг как оздоровительная система. Характеристика стретчинга. Основные методические особенности.
		2/-	Тема 6.8 Ознакомление с методикой подбора упражнений стретчинга.
		2/-	Тема 6.9 Комплекс стретчинга, направленного на развитие силы мышц спины, брюшного пресса.
		2/-	Тема 6.10 Комплекс стретчинга направленный на улучшение подвижности суставов
		2/-	Тема 6.11 Комплекс стретчинга направленный на развитие статической выносливости.
		2/-	Тема 6.12 Самостоятельное составление комплексов стретчинга с дальнейшей демонстрацией.
		2/-	Тема 6.13 Совершенствовать умение выполнять комплексы стретчинга с различной направленностью.
		2/-	Тема 6.14 Каллонетика как одна из оздоровительных систем. Основные характеристики системы, Выполнение ознакомительного комплекса каллонетика
		2/-	Тема 6.15 Методические особенности построения комплекса упражнений каллонетики
		2/-	Тема 6.16 Упражнения каллонетики направленного на коррекцию веса.
		2/-	Тема 6.17 Изучение упражнений комплекса направленных на коррекцию форм тела.
		2/-	Тема 6.18 Самостоятельное проведение занятия каллонетики.
		2/-	Тема 6.19 Основные практические методы, применяемые в оздоровительной системе каллонетики.
		2/-	Тема 6.20 Комплекс каллонетики с предметом(мячом).
		2/-	Тема 6.21 Комплекс каллонетики с использованием метода стандартно-повторного, упражнения.
		2/-	Тема 6.22 Комплекс каллонетики с использованием метода стандартно-непрерывного, упражнения.
		2/-	Тема 6.23 Комплекс каллонетики с использованием метода стандартно-интервального упражнения.
		2/-	Тема 6.24 Комплекс упражнений тренировочной направленности: развитие выносливости интервальным методом тренировки.
		2/-	Тема 6.25 Основы атлетической гимнастики как разновидности оздоровительных систем. Ознакомить с закономерностями подбора средств и методов в данной системе,
		2/-	Тема 6.26 Оздоровительный эффект в сочетании с аэробными нагрузками на организм.
		2/-	Тема 6.27 Комплекс атлетической гимнастики, направленный на развитие силы
		2/-	Тема 6.28 Упражнения атлетической гимнастики с

1	2	3	4
			легкими отягощениями в сочетании с упражнениями аэробной направленности.
		2/-	Тема 6.29 Комплекс атлетической гимнастики, направленный на развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки.
		2/-	Тема 6.30 Комплекс атлетической гимнастики, направленный на развитие силы мышц пояса верхних конечностей методом стандартно-повторного упражнения
		2/-	Тема 6.31 Комплекс атлетической гимнастики, направленный на развитие силы мышц пояса нижних конечностей методом стандартно-повторного упражнения
		2/-	Тема 6.32 Комплекс атлетической гимнастики, направленный на развитие силы мышц спины и брюшного пресса методом стандартно-повторного упражнения
		2/-	Тема 6.33 Комплекс упражнений тренировочной направленности: развитие качества силы средствами атлетической гимнастики.
		2/-	Тема 6.34 Характеристика шейпинга как оздоровительной системы. Ознакомительное выполнение упражнений шейпинга.
		2/-	Тема 6.35 Особенности системы, методических приемов, способов проведения и т.д.
		2/-	Тема 6.36 Контрольные нормативы - прыжок в длину с разбега (см.), юн., прыжок в длину с разбега (см.), дев., челночный бег 5 x 10 м. (сек.), юн., челночный бег 5 x 10 м. (сек.), дев.
<b>Итого по разделу 6</b>		<b>72/-</b>	
7	Тренировочные занятия и спортивные комплексы I	2/-	Тема 7.1 Особенности методического построения тренировочного занятия в шейпинге. Выполнение комплекса шейпинга.
		2/-	Тема 7.2 Формирование умения анализировать упражнения в соответствии с поставленными целями. Выполнение комплекса шейпинга.
		2/-	Тема 7.3 Выполнение упражнений различной направленности, предложенных педагогом, с последующим разбором их характеристик. Выполнение комплекса шейпинга.
		2/-	Тема 7.4 Ознакомление с тестированием в системе шейпинга (тип телосложения, особенности нервных процессов, характер жировоголожения и т.д.).
		2/-	Тема 7.5 Ознакомление с правилами питания до и после тренировки шейпинга в соответствии с поставленными задачами. Выполнение комплекса шейпинга.
		2/-	Тема 7.6 Формирование умения подбирать средство и методы шейпинга в индивидуальном подходе. Выполнение комплекса шейпинга.

1	2	3	4
		2/-	Тема 7.7 Комплекс шейпинга без предмета, направленного на развитие общей выносливости.
		2/-	Тема 7.8 Комплекс шейпинга направленный на развитие силовых качеств стандартно- повторным методом
		2/-	Тема 7.9 Комплекс шейпинга направленный на развитие силовых качеств круговым методом тренировки
<b>Итого по разделу 7</b>		<b>18/-</b>	
8	Тренировочные занятия и спортивные комплексы I	2/-	Тема 8.1 Комплекс шейпинга, направленного на уменьшение жировых отложений методами переменного, непрерывного, переменного-интервального упражнения
		2/-	Тема 8.2 Комплекс шейпинга, направленный на развитие скоростно-силовых качеств с легкими отягощениями 30% стандартно- повторным методом
		2/-	Тема 8.3 Комплекс шейпинга направленный на развитие скоростно-силовых качеств с весом собственного тела круговой тренировкой стандартно-повторным методом
		2/-	Тема 8.4 Комплекс шейпинга направленный на укрепление мышц спины, брюшного пресса.
		2/-	Тема 8.5 Комплекс шейпинга направленный на сердечно-сосудистую систему методом стандартно-повторного упражнения
		2/-	Тема 8.6 Совершенствование выполнения упражнений шейпинга на различные мышечные группы заданным методом тренировки
		2/-	Тема 8.7 Совершенствование выполнения упражнений шейпинга на различные системы организма заданным методом тренировки.
		2/2	Тема 8.8 Совершенствование выполнения комплекса шейпинга на развитие координационных способностей заданным методом тренировки.
		2/-	Тема 8.9 Контрольные нормативы –“Отжимания” в упоре лежа (раз), юн., “Отжимания” в упоре лежа (раз), дев., поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн .поднимание туловища за 30 сек. (раз), дев.
<b>Итого по разделу 8</b>		<b>18/2</b>	
9	Комплексы производственной гимнастики. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2/-	Тема 9.1 Формирование умения самостоятельного проведения комплекса шейпинга и рекомендаций питания.
		2/-	Тема 9.2 Комплекс шейпинга тренировочной направленности методом круговой тренировки.
		2/-	Тема 9.3 Характеристика основ хатха-йоги как оздоровительной системы. Разучивание основных асан (поз) хатха -йоги.
		2/-	Тема 9.4 Методические особенности построения и проведения тренировочного занятия хатха-йоги. Выполнение асан (поз) хатха-йоги.

1	2	3	4
		2/-	Тема 9.5 Особенности дыхательных упражнений комплекса хатха-йоги.
		2/-	Тема 9.6 Особенности построения музыкального сопровождения при выполнении упражнений хатха-йоги
		2/-	Тема 9.7 Разучение упражнений хатха-йоги направленные на расслабление.
		2/-	Тема 9.8 Комплекс хатха-йоги, направленного на развитие качества гибкости
		2/-	Тема 9.9 Комплекс хатха-йоги, направленного на развитие дыхательной системы.
		2/-	Тема 9.10 Комплекс в сочетании с ритмической гимнастикой.
		2/-	Тема 9.11 Комплекс в сочетании с системой шейпинга.
		2/-	Тема 9.12 Комплекс хатха-йоги в сочетании с атлетической гимнастикой.
		2/-	Тема 9.13 Формирование умения подбирать средство и методы хатха-йоги в индивидуальном подходе. Выполнение комплекса хатха-йоги.
		2/-	Тема 9.14 Комплекс упражнений тренировочной направленности. Стандартно-повторным методом тренировки.
		2/-	Тема 9.15 Комплекс хатха-йоги по заданным характеристикам педагога.
		2/-	Тема 9.16 Основные характеристики оздоровительного эффекта производственной гимнастики.
		2/-	Тема 9.17 Способы и методы построения производственной гимнастики. Выполнение комплекса производственной гимнастики в зависимости от выбранной профессии.
		2/1	Тема 9.18 Особенности проведения производственной гимнастики. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		2/-	Тема 9.19 Контрольные нормативы - "Отжимания" в упоре лежа (раз), юн. "Отжимания" в упоре лежа (раз), дев.
		2/1	Тема 9.20 Контрольные нормативы - "Гибкость" сидя (см.), юн. "Гибкость" сидя (см.), дев., Прыжок в длину с места (см.), юн. Прыжок в длину с места (см.), дев.
<b>Итого по разделу 9</b>		<b>40/2</b>	
<b>Итого:</b>		<b>328/4</b>	

### 3.5 Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины	№ п/п	Вид СРО	Трудоемкость, часов, ОФО/ЗФО
1	2	3	4
1	1	Выполнение заданий для СРО	-/8
	2	Самостоятельное изучение материалов	-/10
<b>Итого</b>			<b>-/18</b>
2	1	Выполнение заданий для СРО	-/14
	2	Самостоятельное изучение материалов	-/40
<b>Итого</b>			<b>-/54</b>
3	1	Выполнение заданий для СРО	-/8
	2	Самостоятельное изучение материалов	-/10
<b>Итого</b>			<b>-/18</b>
4	1	Выполнение заданий для СРО	-/14
	2	Самостоятельное изучение материалов	-/40
<b>Итого</b>			<b>-/54</b>
5	1	Выполнение заданий для СРО	-/16
	2	Самостоятельное изучение материалов	-/20
<b>Итого</b>			<b>-/36</b>
6	1	Выполнение заданий для СРО	-/12
	2	Самостоятельное изучение материалов	-/60
<b>Итого</b>			<b>-/72</b>
7	1	Выполнение заданий для СРО	-/8
	2	Самостоятельное изучение материалов	-/10
<b>Итого</b>			<b>-/18</b>
8	1	Подготовка к практическим занятиям	-/2
	2	Выполнение заданий для СРО	-/4
	3	Самостоятельное изучение материалов	-/10
<b>Итого</b>			<b>-/16</b>
9	1	Подготовка к практическим занятиям	-/2
	2	Выполнение заданий для СРО	-/6
	3	Самостоятельное изучение материалов	-/26
<b>Итого</b>			<b>-/34</b>
<b>Итого:</b>			<b>-/320</b>
Раздел 1-7	Подготовка к зачету (ОФО)		-/
Раздел 8-9	Подготовка к зачету с оценкой (ОФО/ЗФО)		-/3,8
<b>Итого на формы контроля</b>			<b>-/3,8</b>

### 3.6 Дидактика дисциплины (модуля)

**Раздел 1. Основные положения организации физической культуры в высшем учебном заведении. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями в беге и беговыми упражнениями.**

Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно - двигательного аппарата.

Ознакомление с основными положениями организации физической культуры в высшем учебном заведении.

Обучение технике бега

Правила применения общеразвивающих гимнастических упражнений в движении  
Ознакомление с общеразвивающими упражнениями в беге и беговыми упражнениями.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.  
Бег, эстафетный бег.

Контрольные нормативы - "Подтягивания" в висе на перекладине (раз), юн.  
"Подтягивания" в висе лежа на перекладине (раз), дев., Поднимание туловища за 30 сек.  
(раз), юн. Поднимание туловища за 30 сек. (раз), дев.

## **Раздел 2. Развитие основных физических качеств. Легкая атлетика I.**

Основные положения организации учебного процесса по физической культуре во втором семестре, ознакомление с зачетными требованиями.

Разбор и анализ ситуаций по развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Физическая рекреация с использованием подвижных и спортивных игр по выбору студентов (пляжный волейбол, эстафеты).

Развитие силовой выносливости

Развитие ловкости, используя упражнения со скакалками, мячами в соревновательном методе (эстафеты).

Воспитание морально–психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.

Развитие быстроты игровых передвижений (приставной шаг, бег спиной вперед, бег с поворотами, много скоки и др.).

Развитие силовой выносливости ног методом круговой тренировки (степ-шаг, приседания, приседания на одной ноге, выпрыгивания из приседа и др.).

Знакомство с оздоровительной системой физической культуры - аэробика.

Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (передачи набивного мяча в парах, «двойные» прыжки на скакалке, выпрыгивания из приседа, прыжки с группировкой, передвижения с опорой на руки).

Воспитание морально психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.

Знакомство с оздоровительной системой физической культуры - стрейчинг.

Знакомство с оздоровительной системой физической культуры –джогинг.

Развитие силы мышц спины и пресса (упражнения на гимнастических дорожках).

Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности студентов.

Тренинг «Круговая тренировка».

Общеразвивающие упражнения и их возможность применения для коррекции физического развития студентов.

Стрит бол.

Повторение основных баскетбольных приемов игры

Передачи мяча, броски в кольцо, ведение мяча в баскетболе

Повторение физических упражнений на гибкость.

Развитие скоростно-силовых качеств ног – интервальный метод тренировки (прыжки в длину с места, с разбега, много-скоки, приседания, выпрыгивания, пробегание отрезков 10 м.).

Общеразвивающие упражнения и их возможность применения для коррекции телосложения.

Контрольные нормативы - Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), юн. Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), дев., отжимание в упоре лежа (раз), юн., отжимание в упоре лежа (раз), дев.



### **Раздел 3. Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика II.**

Развитие ловкости, используя акробатические упражнения (перекаты через плечо кувырки вперед и назад, ч/б с элементами акробатики на поворотах)

Развитие гибкости. Гимнастические упражнения в парах на гимнастических дорожках.

Общеразвивающие упражнения непрерывным равномерным методом тренировки

Развитие прыгучести методом интервальной тренировки

Развитие прыгучести методом интервальной тренировки.

Развитие силы мышц спины и пресса, повторный метод тренировки

Проведение комплекса упражнений для разминки: задание "ОРУ в ходьбе"

Развитие быстроты игровых передвижений, используя повторный метод тренировки

Физическая рекреация умеренной интенсивности (гантельная гимнастика, стрейчинг).

Выполнение контрольных нормативов: челночный бег, брюшной пресс за 30 сек.

### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика III.**

Развитие общей выносливости, используя непрерывный равномерный метод тренировки

Обучение правильному дыханию.

Развитие общей выносливости, используя непрерывный переменный метод тренировки

Преодоление дистанций

Развитие координации движений, тренируя двигательную память (воспроизвести порядок действий в строгой последовательности).

Развитие скоростной выносливости, используя непрерывный переменный метод тренировки.

Повторение техники бега по выражу.

Повторение физических упражнений на гибкость для релаксации мышц после высоких физических нагрузок.

Развитие силы рук, методом повторных нагрузок (подтягивание, отжимание, вис силой и пр.)

Специальная физическая подготовка. Обучение элементам самомассажа для мышц ног

Обучение технике прыжка в длину - подбор разбега

Биомеханический анализ техники прыжка в длину с места

Развитие быстроты методом повторных упражнений

Пробег отрезков с низкого старта.

Развитие общей выносливости

Упражнения релаксации малой интенсивности, как один из способов восстановления после физической нагрузки.

Повторение техники прыжка в длину с места (отталкивание, полет, приземление).

Преодоление дистанции.

Развитие координации движений, тренируя двигательную память (воспроизвести порядок действий в строгой последовательности).

Развитие скоростно-силовых качеств ног и совершенствование техники спринтерского бега, методом динамических усилий (бег с сопротивлением партнера, специальные беговые упражнения).

Развитие быстроты методом повторных упражнений.

Повторение техники прыжка в длину с места (отталкивание, полет, приземление).

Развитие быстроты, используя соревновательный метод тренировки (эстафета).

Развитие общей выносливости, преодоление дистанции.

Выполнение контрольного норматива: прыжок в высоту с места (см.), юн., прыжок в высоту с места (см.), дев., челночный бег 4 x 9 м. (сек.), юн., челночный бег 4 x 9 м. (сек.), дев.

### **Раздел 5. Оздоровительные виды гимнастики I.**

Оздоровительные системы: ритмическая гимнастика, лечебная гимнастика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, стретчинг, калланетика, шейпинг, восточные оздоровительные системы, гимнастика по системе «хатха-йога», аэробика, производственная гимнастика. Основные понятия и направленность систем.

Комплекс ритмической гимнастики, направленной на развитие скоростно-силовых качеств и укрепление сердечно-сосудистой системы.

Развитие гибкости суставов и эластичности мышц ног, используя комплексный метод тренировки (выпады, наклоны, махи ногами, круговые движения голенисто-коленным, тазобедренным суставами).

Комплекс ритмической гимнастики с отягощениями, направленными на развитие силовых качеств.

Самостоятельное составление комплекса ритмической гимнастики по направленности предусмотренной преподавателем.

Выполнение комплекса ритмической гимнастики с заданной направленностью.

Комплекс стретчинга, направленного на развитие силы мышц спины, брюшного пресса.

Комплекс стретчинга с различной направленностью.

Проведение разминки студентами с группой: задание №1 "ОРУ в ходьбе", задание №2 "Беговая разминка" и задание №3 "ОРУ на месте".

Комплекс упражнений для разминки: задание №4 "ОРУ в парах", задание №5 "ОРУ в движении" и №6 "Специальная разминка волейболиста"

Комплекс упражнений разминки: задание №7 "ОРУ со скакалками на месте", №2 "Беговая разминка" и №8 "ОРУ на гимнастических дорожках".

Развитие прыгучести, методом динамических усилий (наскоки на скамейку, прыжки из приседа).

Развитие быстроты передвижений методом динамических усилий

Комплекс упражнений тренировочной направленности: "Развитие быстроты передвижений интервальным методом тренировки"

Комплекс ритмической гимнастики направленной на развитие координации движения и коррекцию ОДА.

Основные приемы ритмической гимнастики (основы музыкальной грамоты, основы хореографии разновидности шагов ритмической гимнастики).

Контрольные нормативы - "Гибкость" сидя (см.), юн., "Гибкость" сидя (см.), дев., челночный бег 10 x 5 м. (сек.), юн., челночный бег 10 x 5 м. (сек.)

### **Раздел 6. Оздоровительные виды гимнастики II.**

Основы закономерностей подбора средств в ритмические гимнастики, и построению связок комплекса с предметом и без.

Комплекс ритмической гимнастики направленной на развитие координации движения и коррекцию ОДА.

Комплекс ритмической гимнастики, направленной на развитие скоростно-силовых качеств и укрепление сердечно-сосудистой системы.

Комплекс ритмической гимнастики с отягощениями, направленных на развитие силовых качеств.

Комплекс ритмической гимнастики по направленности предусмотренной преподавателем.

Комплекс ритмической гимнастики с заданной направленностью.  
Стретчинг как оздоровительная система. Характеристика стретчинга. Основные методические особенности.  
Ознакомление с методикой подбора упражнений стретчинга.  
Комплекс стретчинга, направленного на развитие силы мышц спины, брюшного пресса.  
Комплекс стретчинга направленный на улучшение подвижности суставов  
Комплекс стретчинга направленный на развитие статической выносливости.  
Самостоятельное составление комплексов стретчинга с дальнейшей демонстрацией.  
Совершенствовать умение выполнять комплексы стретчинга с различной направленностью.  
Каллонетика как одна из оздоровительных систем. Основные характеристики системы, Выполнение ознакомительного комплекса каллонетика  
Методические особенности построения комплекса упражнений каллонетики  
Упражнения каллонетики направленного на коррекцию веса.  
Изучение упражнений комплекса направленных на коррекцию форм тела.  
Самостоятельное проведение занятия каллонетики.  
Основные практические методы, применяемые в оздоровительной системе каллонетик.  
Комплекс каллонетики с предметом(мячом).  
Комплекс каллонетики с использованием метода стандартно-повторного, упражнения.  
Комплекс каллонетики с использованием метода стандартно-непрерывного, упражнения.  
Комплекс каллонетики с использованием метода стандартно-интервального упражнения.  
Комплекс упражнений тренировочной направленности: развитие выносливости интервальным методом тренировки.  
Основы атлетической гимнастики как разновидности оздоровительных систем. Ознакомить с закономерностями подбора средств и методов в данной системе,  
Оздоровительный эффект в сочетании с аэробными нагрузками на организм.  
Комплекс атлетической гимнастики, направленный на развитие силы  
Упражнения атлетической гимнастики с легкими отягощениями в сочетании с упражнениями аэробной направленности.  
Комплекс атлетической гимнастики, направленный на развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки.  
Комплекс атлетической гимнастики, направленный на развитие силы мышц пояса верхних конечностей методом стандартно-повторного упражнения  
Комплекс атлетической гимнастики, направленный на развитие силы мышц спины и брюшного пресса методом стандартно-повторного упражнения  
Комплекс упражнений тренировочной направленности: развитие качества силы средствами атлетической гимнастики.  
Характеристика шейпинга как оздоровительной системы. Ознакомительное выполнение упражнений шейпинга.  
Особенности системы, методических приемов, способов проведения и т.д.  
Контрольные нормативы - прыжок в длину с разбега (см.), юн., прыжок в длину с разбега (см.), дев., челночный бег 5 x 10 м. (сек.), юн., челночный бег 5 x 10 м. (сек.), дев.

## **Раздел 7. Тренировочные занятия и спортивные комплексы I**

Особенности методического построения тренировочного занятия в шейпинге.  
Выполнение комплекса шейпинга.

Формирование умения анализировать упражнения в соответствии с поставленными целями. Выполнение комплекса шейпинга.

Выполнение упражнений различной направленности, предложенных педагогом, с последующим разбором их характеристик. Выполнение комплекса шейпинга.

Ознакомление с тестированием в системе шейпинга (тип телосложения, особенности нервных процессов, характер жировоголожения и т.д.). Учить составлять комплекс упражнений в соответствии с полученными результатами тестирования

Ознакомление с правилами питания до и после тренировки шейпинга в соответствии с поставленными задачами. Выполнение комплекса шейпинга.

Формирование умения подбирать средство и методы шейпинга в индивидуальном подходе. Выполнение комплекса шейпинга.

Комплекс шейпинга без предмета, направленного на развитие общей выносливости.

Комплекс шейпинга направленный на развитие силовых качеств стандартно-повторным методом

Комплекс шейпинга направленный на развитие силовых качеств круговым методом тренировки

## **Раздел 8. Тренировочные занятия и спортивные комплексы II**

Комплекс шейпинга, направленного на уменьшение жировых отложений методами переменного-непрерывного, переменного-интервального упражнения

Комплекс шейпинга, направленный на развитие скоростно-силовых качеств с легкими отягощениями 30% стандартно-повторным методом

Комплекс шейпинга направленный на развитие скоростно-силовых качеств с весом собственного тела круговой тренировкой стандартно-повторным методом

Комплекс шейпинга направленный на укрепление мышц спины, брюшного пресса

Комплекс шейпинга направленный на сердечно-сосудистую систему методом стандартно-повторного упражнения

Совершенствование выполнения упражнений шейпинга на различные мышечные группы заданным методом тренировки

Совершенствование выполнения упражнений шейпинга на различные системы организма заданным методом тренировки.

Совершенствование выполнения комплекса шейпинга на развитие координационных способностей заданным методом тренировки.

Контрольные нормативы –“Отжимания” в упоре лежа (раз), юн., “Отжимания” в упоре лежа (раз), дев., поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн. поднимание туловища за 30 сек. (раз), дев.

## **Раздел 9. Комплексы производственной гимнастики. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

Формирование умения самостоятельного проведения комплекса шейпинга и рекомендаций питания.

Комплекс шейпинга тренировочной направленности методом круговой тренировки.

Характеристика основ хатха-йоги как оздоровительной системы. Разучивание основных асан (поз) хатха-йоги.

Методические особенности построения и проведения тренировочного занятия хатха-йоги. Выполнение асан (поз) хатха-йоги.

Особенности дыхательных упражнений комплекса хатха-йоги.

Особенности построения музыкального сопровождения при выполнении упражнений хатха-йоги

Разучивание упражнений хатха-йоги направленные на расслабление.

Комплекс хатха-йоги, направленного на развитие качества гибкости

Комплекс хатха-йоги, направленного на развитие дыхательной системы.

Комплекс в сочетании с ритмической гимнастикой.

Комплекс в сочетании с системой шейпинга.

Комплекс хатха-йоги в сочетании с атлетической гимнастикой.

Формирование умения подбирать средство и методы хатха-йоги в индивидуальном подходе. Выполнение комплекса хатха-йоги.

Комплекс упражнений тренировочной направленности. Стандартно-повторным методом тренировки.

Комплекс хатха-йоги по заданным характеристикам педагога.

Основные характеристики оздоровительного эффекта производственной гимнастики.

Способы и методы построения производственной гимнастики. Выполнение комплекса производственной гимнастики в зависимости от выбранной профессии.

Особенности проведения производственной гимнастики. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Контрольные нормативы - "Отжимания" в упоре лежа (раз), юн. "Отжимания" в упоре лежа (раз), дев.

Контрольные нормативы - Прыжок в длину с места (см.), юн. Прыжок в длину с места (см.), дев., "Гибкость" сидя (см.), юн. "Гибкость" сидя (см.), дев.

#### **4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

Промежуточная аттестация по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачета в 1-3 семестрах (ОФО); зачета с оценкой в 4 семестре (ОФО)/ на 4 курсе, в 7 семестре (ЗФО).

Контроль за усвоением практических навыков осуществляется преподавателями при проверке готовности к практическим занятиям, сдачи комплекса контрольных тестов (нормативов), подготовке самостоятельной работы (ЗФО). Зачет/Зачет с оценкой выставляется в конце семестра по результатам выполнения нормативов.

Фонд оценочных средств разработан и утвержден протоколом заседания кафедры.

**4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), дисциплины <sup>1</sup>	Контролируемые компетенции	Контролируемые результаты обучения: знания, умения, навыки	Формы и методы контроля	
				Вид фонда оценочных средств <sup>2</sup>	Форма контроля <sup>3</sup>
1	2	3	4	5	6
1	Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-7	У.2	Комплексы практических заданий (физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты физической подготовленности студентов (тема 1.1-1.9) Подготовка к учебно-тренировочному занятию (тема 1.6)	Проверка заданий для СРО, работа по плану практических занятий спортивные соревнования
2	Развитие основных физических качеств. Легкая атлетика I		У.1	Комплексы практических заданий (физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты физической подготовленности студентов (тема 2.1-2.27) Подготовка к учебно-тренировочной игре (тема 2.5)	Проверка заданий для СРО, работа по плану практических занятий, спортивные соревнования
3	Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика II.		У.1, У.2, У.3 В.1	Комплексы практических заданий (физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты физической подготовленности студентов(тема 3.1-3.9) Подготовка к учебной подвижной игре «Десять передач»(тема 3.2)	Проверка заданий для СРО, работа по плану практических занятий, участие в учебной подвижной игре

1	2	3	4	5	6
4	Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика III		У.1, В.2	Комплексы практических заданий (физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты физической подготовленности студентов (тема 4.1-4.27) Подготовка к игровому методу тренировки (тема 4.21)	Проверка заданий для СРО, работа по плану практических занятий, проведение подвижных игр
5	Оздоровительные виды гимнастики I		У.1, В.2	Комплексы практических заданий (физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты физической подготовленности студентов (тема 5.1-5.18) Подготовка к учебно-тренировочному занятию (тема 5.4)	Проверка заданий для СРО, работа по плану практических занятий, Спортивные соревнования
6	Оздоровительные виды гимнастики II		У.1, В.1	Комплексы практических заданий (физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты физической подготовленности студентов (тема 6.1-6.36) Подготовка к учебно-тренировочной игре, спортивным соревнованиям (тема 6.2)	Проверка заданий для СРО, работа по плану практических занятий, проведение спортивных соревнований
7	Тренировочные занятия и спортивные комплексы I		У.1, В.1	Комплексы практических заданий (физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты	Проверка заданий для СРО, работа по плану практических занятий

1	2	3	4	5	6
				физической подготовленности студентов (тема 7.1-7.9)	
8	Тренировочные занятия и спортивные комплексы II		У.1, В.1	Комплексы практических заданий (физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты физической подготовленности студентов (тема 8.1-8.9) Подготовка к тренингу «Мышечная гимнастика» (тема 8.8)	Проверка заданий для СРО, работа по плану практических занятий, проведение тренинга
9	Комплексы производственной гимнастики		У.2, У.3 В.3	Комплексы практических заданий (физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты физической подготовленности студентов (тема 9.1-9.20) Подготовка к упражнениям со скакалками, мячами в соревновательном методе (тема 9.14)	Проверка заданий для СРО, работа по плану практических занятий, спортивные соревнования



#### 4.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Показатели оценивания	Критерии оценивания		
	Достаточный уровень (удовлетворительно)	Средний уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
1	2	3	4
<b>ОК-7 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>			
Уметь:	организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих
	регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	подбирать и применять методы и средства физической культуры и спорта для совершенствования основных физических качеств	подбирать и применять методы и средства физической культуры и спорта для совершенствования основных физических качеств
Владеть:	навыками здорового образа жизни	навыками здорового образа жизни	навыками здорового образа жизни
		навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности методами и средствами физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности методами и средствами физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### 4.3 Примерная тематика контрольных работ (для обучающихся ЗФО)

Не предусмотрены учебным планом

#### 4.4 Примерная тематика рефератов (эссе, докладов и др.)

Не предусмотрены учебным планом

## 4.5 Перечень нормативов для сдачи зачета, зачета с оценкой

### 1 семестр (ОФО)

Виды тестов и нормативов	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ					
	5	4	3	2	1	0
<b>БАЗОВЫЕ ТЕСТЫ</b>						
"Подтягивания" в висе на перекладине (раз), юн.	15	12	9	7	5	3
"Подтягивания" в висе лежа на перекладине (раз), дев.	20	16	12	8	6	4
Поднимание туловища (раз), юн.	60	50	40	30	20	10
Поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн.	29	27	24	21	19	16
Поднимание туловища за 30 сек. (раз), дев.	25	22	19	17	14	11
Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), юн.	52	45	38	30	23	16
Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), дев.	20	15	10	6	1	0
"Отжимания" в упоре лежа (раз), юн.	45	40	35	30	25	20
"Отжимания" в упоре лежа (раз), дев.	18	16	14	12	10	8
Челночный бег 5 х 6 м. (сек.), юн.	10,0	10,6	11,2	11,8	12,4	13,0
Челночный бег 5 х 6 м. (сек.), дев.	10,8	11,5	12,3	13,0	13,7	14,4
Поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн.	29	27	24	21	19	16
Поднимание туловища за 30 сек. (раз), дев.	25	22	19	17	14	11

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 15 баллов).

### 2 семестр (ОФО)

Виды тестов и нормативов	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ					
	5	4	3	2	1	0
Прыжок в высоту с места (см.), юн.	62	57	53	49	44	40
Прыжок в высоту с места (см.), дев.	44	41	38	34	31	28
Челночный бег 4 х 9 м. (сек.), юн.	9,1	9,5	9,9	10,4	10,8	11,2
Челночный бег 4 х 9 м. (сек.), дев.	10,6	11,1	11,7	12,2	12,8	13,3
"Гибкость" сидя (см.), юн.	20	17	13	10	7	4
"Гибкость" сидя (см.), дев.	21	18	15	12	10	7
Челночный бег 10 х 5 м. (сек.), юн.	15,5	16,7	18,0	19,3	20,5	21,8
Челночный бег 10 х 5 м. (сек.), дев.	17,5	18,6	19,8	21,0	22,1	23,3

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 12 баллов).

### 3 семестр (ОФО)

Виды тестов и нормативов	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ					
	5	4	3	2	1	0
<b>БАЗОВЫЕ ТЕСТЫ</b>						
Прыжок в длину с разбега (см.), юн.	480	460	435	410	390	365
Прыжок в длину с разбега (см.), дев.	365	350	325	300	280	260
Челночный бег 5 х 10 м. (сек.), юн.	12,4	13,0	13,6	14,2	14,8	15,4
Челночный бег 5 х 10 м. (сек.), дев.	14,3	15,1	15,8	16,5	17,3	18,0
"Отжимания" в упоре лежа (раз), юн.	45	40	35	30	25	20
"Отжимания" в упоре лежа (раз), дев.	18	16	14	12	10	8

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 12 баллов).

#### 4 семестр (ОФО)/ 4 курс, 7 семестр (ЗФО)

Виды тестов и нормативов	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ					
	5	4	3	2	1	0
<b>«ПРЕЗИДЕНТСКИЕ» ТЕСТЫ</b>						
Поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн.	29	27	24	21	19	16
Поднимание туловища за 30 сек. (раз), дев.	25	22	19	17	14	11
“Отжимания” в упоре лежа (раз), юн.	45	40	35	30	25	20
“Отжимания” в упоре лежа (раз), дев.	18	16	14	12	10	8
Прыжок в длину с места (см.), юн.	250	235	220	205	190	175
Прыжок в длину с места (см.), дев.	190	180	168	155	140	125
"Гибкость" сидя (см.), юн.	20	17	13	10	7	4
"Гибкость" сидя (см.), дев.	21	18	15	12	10	7

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 18 баллов).

#### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

а) основная литература:

1. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Зюкин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019.— 372 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>

3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. — ISBN 978-5-8149-2547-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>

б) дополнительная литература:

1. Лифанов А.Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Лифанов А.Д., Гейко Г.Д., Хайруллин А.Г.— Электрон. текстовые данные.— Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019.— 152 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/100657.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Система физической подготовки студентов вузовской и допризывной молодежи. Преодоление препятствий, плавание, ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / А. В. Куршев, И. А. Зенуков, Г. Д. Гейко [и др.]. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-7882-2169-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79507.html>

3. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ростомашвили Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2020.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/88510.html>.— ЭБС «IPRbooks»

в) перечень электронных библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов (современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем), лицензионного программного обеспечения:

<b>Электронно-библиотечная система</b>	
IPRBooks ( <a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a> )	Договор от 07.09.2020 г. №7076/20
<b>Электронные образовательные ресурсы (современные профессиональные базы данных)</b>	
Министерство экономического развития Российской Федерации - <a href="http://economy.gov.ru">economy.gov.ru</a>	Свободный доступ
Федеральный образовательный портал ЭСМ – ЭКОНОМИКА. СОЦИОЛОГИЯ. МЕНЕДЖМЕНТ - <a href="http://ecsocman.hse.ru">ecsocman.hse.ru</a>	Свободный доступ
Economicus.Ru – интернет ресурс по экономике, менеджменту и финансам - <a href="http://economicus.ru">economicus.ru</a>	Свободный доступ
Департамент экономической политики и развития города Москвы - <a href="https://www.mos.ru/depr">https://www.mos.ru/depr</a>	Свободный доступ
«Научная электронная библиотека» - <a href="http://elibrary.ru">elibrary.ru</a>	Свободный доступ
Adobe Reader	Свободный доступ
Современная профессиональная база данных «Гарант»	ООО «Гарант-Созидание» Договор от 07.12.2020г. № СЦ10/330379/21
Современная профессиональная база данных «Консультант Плюс»	АО «ТЛС-ГРУПП» Договор от 22.11.2018г. № 39/6ОП/Н/ОВК-Ф
<b>Электронные образовательные ресурсы (информационные справочные системы)</b>	
Информационная справочная система «Гарант»	ООО «Гарант-Созидание» Договор от 07.12.2020г. № СЦ10/330379/21
Информационная справочная система «Консультант Плюс»	АО «ТЛС-ГРУПП» Договор от 22.11.2018г. № 39/6ОП/Н/ОВК-Ф
<b>Лицензионное программное обеспечение</b>	
Microsoft Office 2010	Договор от 29.08.2014г. № 64017963
Windows 7 HomeMultiLanguage 64	Договор от 21.03.2011г. № 48267127
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	ООО "АБИСОФТ" Договор от 12.03.2019г. № ЕЕА120319/1-3
ПО SunRav WEB Class	ИП Сунгатулин Р.Т. Лицензионный договор от 27.06.2017 № БН
Линко V8.0 Программное обеспечение для лингафонного кабинета	ООО «Линко» Договор от 11.03.2014 г. № 0803
Линко V8.2 Программное обеспечение для лингафонного кабинета	ООО «Линко» Договор от 28.07.2014 г. № 4307

г) методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля):

1. - Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся при подготовке к занятиям проводимым в интерактивной форме обучения по

- направлениям подготовки: 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент 37.03.01 Психология, 40.03.01 Юриспруденция, 38.04.01 Экономика  
 Авторы сост./ Е.Н. Богданов, И.Н. Болдырева, И.В. Новоженина - Москва: МЭПП, 2020г.
2. - Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся во внеучебное время по направлениям подготовки: 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент 37.03.01 Психология, , 40.03.01 Юриспруденция, 38.04.01 Экономика  
 Авторы сост./ Е.Н. Богданов, И.В. Новоженина, Н.А. Лебедев, И.Н. Болдырева, Т.И. Пустовитова - Москва: МЭПП, 2020г.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Общая физическая подготовка» включает в себя:

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	2
«Аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)»	Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья), колонки для воспроизведения звука - 2 шт., проектор NEC -1 шт., принтер HP LaserJet – 1 шт., роутер Xiaomi – 1шт., ноутбук Lenovo-1 шт. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации
«Лаборатория вычислительных машин и сетей для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для	Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья), колонка для воспроизведения звука (1 шт.),

групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и итоговой аттестации»	системный блок (10 шт.), монитор (10 шт.), клавиатура (10 шт.), компьютерная мышь (10 шт.), принтер HP LaserJet – 1 шт., ноутбук Lenovo - 1шт. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации.
«Тренажерный зал. Аудитория для занятий семинарского типа, аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации»	Гимнастическая стенка, эллиптический тренажёр, велотренажер, коврики гимнастические, маты гимнастические, мячи гимнастические, гантели, утяжелители
«Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования»	Стол, стулья, стеллаж, 2 персональных компьютера (монитор, системный блок, мышь, клавиатура), сетевое оборудование (сетевые коммутаторы, роутер), сервер (монитор, системный блок, мышь, клавиатура), набор инструментов для профилактического обслуживания учебного оборудования (крепёж, отвертки, плоскогубцы, ножницы), изолента, дрель, паяльник и паяльные принадлежности (олово, канифоль), набор кабелей (силовые кабели, Ethernet-кабели), комплектующие для персональных компьютеров (жесткие диски, видеокарты, процессоры, блоки питания, клавиатуры).
«Помещение для самостоятельной работы»	Комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья), системные блоки, мониторы, клавиатуры, компьютерные мыши. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Активные формы проведения занятий, используемые при проведении аудиторных занятий

Наименование занятия	Используемые активные образовательные технологии
Тема 3.2 Развитие гибкости. Гимнастические упражнения в парах на гимнастических дорожках.	Учебно-тренировочные занятия (ОФО – 2 ч.)
Тема 4.21 Развитие скоростно-силовых качеств ног и совершенствование техники спринтерского бега, методом динамических усилий (бег с сопротивлением партнера, специальные беговые упражнения).	Учебно-тренировочные занятия (ОФО – 2 ч.)
Тема 6.2 Комплекс ритмической гимнастики направленной на развитие координации движения и коррекцию ОДА.	Учебно-тренировочные занятия (ОФО – 2 ч.)
Тема 8.8 Совершенствование выполнения комплекса шейпинга на развитие координационных способностей заданным методом тренировки.	Учебно-тренировочные занятия (ОФО – 2 ч./ ЗФО – 2 ч.)

## **8. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 24.11.1995 № 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 оснащенности образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование при необходимости 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 необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие обучающимся с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.