

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Институт естествознания  
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института:



Е. В. Скрипников:

«21» января 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.О.ДВ.01.1 Фитнес

Направление подготовки/специальность: 04.03.01 - Химия

Профиль/направленность/специализация: Химия твёрдого тела и химия материалов

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2020

**Авторы программы:**

Сырова Светлана Владимировна

Кандидат педагогических наук, доцент Платонова Яна Валентиновна

Кандидат педагогических наук, доцент Яковлев Валерий Николаевич

Милосердова Галина Николаевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 04.03.01 - Хи  
Министерства образования и науки РФ от «17» июля 2017 г. № 671).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры физического воспитания «15» декабря 2020 г. Про  
Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института естествознания, Протокол от «21» ян

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели	и	задачи	
дисциплины.....			4
2. Место	дисциплины	в	структуре
бакалавра.....			ОП
			4
3. Объем и содержание дисциплины.....			4
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....			13
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....			27
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....			29
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....			30

## 1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:  
- научно-исследовательская

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

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

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения						
		Очная (семестр)						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Спортивные игры			+	+	+	+	+
2	Технологическая практика						+	
3	Физическая культура и спорт	+	+					

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Фитнес» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки  
Дисциплина «Фитнес» изучается в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах.

## 3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины:

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>328</b>
Контактная работа	168
Практические (Практ. раб.)	168
Самостоятельная работа (СР)	160
Зачет	-

### 3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, ч		Формы текущего контроля
		Практ. т. раб.	СР	
		О	О	
3 семестр				
1	Гимнастика с элементами акробатики	8	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ручьях гимнастической скамейки (кол-во раз)
2	Легкая атлетика	10	10	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях, закреплены (кол-во раз)
3	Спортивные игры	16	14	Прыжок в длину с места (см)
4 семестр				
4	Лыжная подготовка	16	16	бег на лыжах (100 м), бег на лыжах (2000 м)
5	Плавание	18	16	плавание 50 м кролем на спине (с) ; 12 минут плавание
5 семестр				
6	Ритмическая гимнастика	16	14	Прыжки на двух ногах через скакалку, кол-во за 20 сек; Упор лежа «Планка»,

7	Аэробика	10	10	<p>Проба Ромберга (пяточно-носочная): поставить ступни одной линии (нос правой возле левой пятки), руки вытянуть вперед, глаза закрыть. Стоять, удерживая равновесие (с).</p> <p>; Выкрут рук: Студент, взявшись за концы гимнастической палки, выполняет выкрут палки руками назад. Оценивается расстояние между кистями рук (см).</p> <p>; Выполнение базовых шагов аэробики: Шаг (March), open A-step, step touch, grapevine, mambo, cross, kick</p>
8	Атлетическая гимнастика	8	8	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз);</p> <p>Выпрыгивание из положения приседания (кол-во повторений);</p> <p>Приседание на одной ноге, стоя на степе с опорой о гладкую стену (кол-во повторений на каждой ноге) (кол-во повторений)</p>
6 семестр				
9	Элементы единоборств	16	16	<p>Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 30 кг);</p> <p>Метания набивного мяча от груди сидя (собственный вес минус 30 кг);</p> <p>Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг);</p> <p>Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)</p>

10	Кроссовая подготов	18	16	Прыжки через скак Студент, взявшись концы скакалки, выполняет прыжки нее за одну минут (количество раз) ; Прыжок в длину с (см); Бег 100 м (сек 3000 м (мин., сек
7 семестр				
11	Элементы единобор	16	16	Жим штанги лежа горизонтальной ска (собственный вес м 30 кг); Метания наб мяча от груди сидя ; Приседание со шт на плечах (собствен вес минус 30 кг); Ст тяга на прямых но (собственный вес м 30 кг)
12	Кроссовая подготов	16	16	Прыжки через скак Студент, взявшись концы скакалки, выполняет прыжки нее за одну минут (количество раз) ; Прыжок в длину с (см); Бег 100 м (сек 3000 м (мин., сек

### Тема 1. Гимнастика с элементами акробатики (ОК-8)

#### Лекция.

не предусмотрена

#### Практическое занятие.

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений; упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения вращением.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: подтягивания; упражнения в висах гантелями, набивными мячами; девушки: упражнения в висах и упорах; общеразвивающие упражнения в парах. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами (юноши: с набивными мячами гири до 16 и 24 кг, штангой, с эспандерами, на тренажерах; девушки: комбинации упражнений с большими мячами).

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

#### Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета

## Тема 2. Легкая атлетика (ОК-8)

### Лекция.

не предусмотрена

### Практическое занятие.

Развитие выносливости: юноши: длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, эстафеты, кр длительный бег до 20 мин.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность раз положений, толкание ядра, броски набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максима темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бега с изменением направления метание из различных и.п. с цель, на дальность, обеими руками.

Знания о физической культуре: техника безопасности при занятиях легкой атлетикой; биомеханически прыжков и метаний; основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений; дозиров прыжками и метанием; виды соревнований по легкой атлетике и рекорды, правила соревнований.

### Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета

## Тема 3. Спортивные игры (ОК-8)

### Лекция.

не предусмотрена

### Практическое занятие.

- Баскетбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных э Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенств Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений, владени способностей.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правил

- Волейбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных э Совершенствование приема и передачи мяча. Совершенствование техники передач мяча: варианты по подач мяча: варианты подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара: варианты напада Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одинс Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правил

- Футбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных э Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения и перемещений, владения мячом и развитие двигательных способностей. Совершенствование техники э



Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в игре и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам на площадках по правилам.

Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота переключений, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в упражнениях; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, пр

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игры до 18 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления движений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в различных стойках, с максимальной частотой эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета

### **Тема 4. Лыжная подготовка (ОК-8)**

#### **Лекция.**

не предусмотрена

#### **Практическое занятие.**

Совершенствование техники лыжных ходов: переход с одновременных шагов на попеременные; преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши).

Формирование знаний о физической культуре: правила и техника безопасности при занятиях лыжным спортом; травмы и обморожения; особенности физической подготовки лыжников; правила проведения соревнований; элементы тактики лыжных гонок; правила соревнований.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета

### **Тема 5. Плавание (ОК-8)**

#### **Лекция.**

не предусмотрена

#### **Практическое занятие.**

Закрепление и совершенствование изученных способов плавания. Развитие выносливости: плавание на дистанции до 600 м. проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Развитие координационных способностей, выносливости, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше и в воде. Освоение плавания прикладными способами: кролем, на спине. Развитие выносливости: плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м. проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз.

Развитие координационных способностей: подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета

### **Тема 6. Ритмическая гимнастика (ОК-8)**

#### **Лекция.**

не предусмотрена

### **Практическое занятие.**

Совершенствование общеразвивающих упражнений под музыку в положении стоя, сидя, лежа. Упражнения различные варианты; сочетание ходьбы на месте и в движении с различными движениями руками (одноручными и двухручными); ходьба с хлопками; ходьба с продвижением (вперед, назад, по основным шагам и их разновидности, используемые в аэробике); бег (использовать те же варианты движений и прыжки: на двух ногах (с различным положением ног в фазе полета), на месте и с продвижением в различных положениях ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не выполнять больше 4 прыжков на месте или с перемещениями с различными движениями руками).

### **Задания для самостоятельной работы.**

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета

## **Тема 7. Аэробика (ОК-8)**

### **Лекция.**

не предусмотрена

### **Практическое занятие.**

Совершенствование основных шагов аэробики (ходьба, открытый шаг, приставной шаг, поднимание коленей врозь-вместе, бег, сип); вспомогательных шагов; выполнение связок из трех-пяти шагов; сочетание с движениями руками, в различных направлениях.

Развитие двигательных способностей: выносливости, координации движений, ритма. Развитие гибкости амплитудой для различных суставов.

### **Задания для самостоятельной работы.**

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета

## **Тема 8. Атлетическая гимнастика (ОК-8)**

### **Лекция.**

не предусмотрена

### **Практическое занятие.**

Развитие силовых, скоростно-силовых способностей и силовой гимнастики с использованием специальных упражнений.

Формирование знаний и принципах силовой тренировки, особенностях питания, дозирования нагрузок индивидуальных особенностей.

### **Задания для самостоятельной работы.**

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета

## **Тема 9. Элементы единоборств (ОК-8)**

### **Лекция.**

не предусмотрена

### **Практическое занятие.**

Совершенствование техники приемов: стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища, освоение борьбы за выгодное положение, борьба за предмет, упражнения по овладению приемами страховки.

Развитие координационных способностей: подвижные игры.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: силовые упражнения и единоборства в паре.

Овладение знаниями: самостоятельная разминка, влияние занятий единоборствами на развитие нравственных качеств. Техника безопасности.

### **Задания для самостоятельной работы.**

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета

### Тема 10. Кроссовая подготовка (ОК-8)

#### Лекция.

не предусмотрена

#### Практическое занятие.

Пробегание дистанции 2 км (девушки), 3 км (юноши) в сочетании с ходьбой, полностью в умеренном

#### Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета

### Тема 11. Элементы единоборств (ОК-8)

#### Лекция.

не предусмотрена

#### Практическое занятие.

Совершенствование техники приемов: стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища, осво борьбы за выгодное положение, борьба за предмет, упражнения по овладению приемами страховки.

Развитие координационных способностей: подвижные игры.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: силовые упражнения и единоборства в пар.

Овладение знаниями: самостоятельная разминка, влияние занятий единоборствами на развитие нравс: Техника безопасности.

#### Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета

### Тема 12. Кроссовая подготовка (ОК-8)

#### Лекция.

не предусмотрена

#### Практическое занятие.

Пробегание дистанции 2 км (девушки), 3 км (юноши) в сочетании с ходьбой, полностью в умеренном

#### Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета

## 4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

### 4.1. Распределение баллов:

3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 90 баллов
- премиальные баллы – 20 баллов

### Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контрол я / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки

1.	Гимнастика с элементами акробатики	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (кол-во раз)	30	30 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (10 раз и более) 20 - 29 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (7-9 раз) 10 - 19 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (4-6 раз) Менее 3 раз баллов не дает
2.	Легкая атлетика	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены (кол-во раз)	30	25 - 30 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (35 раз и более) 19-24 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (30-34 раза) 10 - 18 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (25-29 раз) Менее 20 раз баллов не дает
3.	Спортивные игры	Прыжок в длину с места (см)	30	25 - 30 баллов – прыжок на 170 см и более 19 - 24 баллов – прыжок на 160 -169 см 10 - 18 баллов – прыжок на 150 -159 см Менее 150 см баллов не дает
4.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий

5.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
6.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене	50	студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
7.	Итого за семестр	100	

## 4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 90 баллов
- премиальные баллы – 20 баллов

## Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Макс. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Лыжная подготовка	бег на лыжах (100 м.)	20	20 баллов – 16,0 с. и менее 14 - 19 баллов – 16,1 - 16,4 с 9 - 13 баллов – 16,5 – 16,8 с Больше 16,8 секунд баллов не дает
		бег на лыжах (2000 м)	25	20 - 25 баллов – 10,15 и менее 14 - 19 баллов – от 10,16 - 11,00 8 - 13 баллов – 11,01 – 12,00 Больше 12,00 мин. баллов не дает
2.	Плавание	плавание 50 м кроль на спине (с)	20	15 - 20 баллов – 0,55 и менее 9 - 14 баллов – от 0,55 до 1,05 3 - 8 баллов – от 1,05 до 1,15 Больше 1,15 баллов не дает

	12 минутно е плавани е	25	20 - 25 баллов – 350 м и менее 14 - 19 баллов – от 350 до 400 м 8 - 13 баллов – от 400 м до 450 м Больше 450 м баллов не дает
3.	Посещаемость	10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий
4.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплине – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
5.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене	50	студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
6.	Итого за семестр	100	

### 5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 90 баллов
- премиальные баллы – 20 баллов

### Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Ритмическая гимнастика	Прыжки на двух ногах через скакалку, кол-во раз за 20 сек	15	10-15 баллов – 50 раз и более 7-9 баллов – 40 - 49 раз 4-6 баллов – 30 - 39 раз 1-3 балла - 20 - 29 раз

		Упор лежа «Планка »,	15	10-15 баллов – 150 сек. и более 7-9 баллов – 120 -150 сек. 4-6 баллов – 90 - 120 сек. 1-3 балла - 60 - 90 сек.
2.	Аэробика	Проба Ромберг а (пяточн о-носочн ая): постави ть ступни на одной линии (носок правой возле левой пятки), руки вытянут ь вперед, глаза закрыть . Стоять, удержив ая равнове сие (с).	10	10 баллов – 20 с 9 баллов – 19 с 8 баллов – 18 с 7 баллов – 17 с 6 баллов – 16 с 5 баллов – 15 с 4 балла – 14 с 3 балла – 13 с 2 балла – 12 с 1 балл – 11 с
		Выкрут рук: Студент, взявши ь хватом сверху за концы гимнаст ической палки, выполн яет выкрут прямых рук назад. Оценива ется расстоя ние между кистями рук (см).	10	10 баллов – 64 см 9 баллов – 65 см 8 баллов – 66 см 7 баллов – 67 см 6 баллов – 68 см 5 баллов – 69 см 4 балла – 70 см 3 балла – 71 см 2 балла – 72 см 1 балл – 73 см

		Выполнение базовых шагов аэробик и: Шаг (March), open step, V-step, A-step, step touch, grape wine, curl, mambo, cross, knee up	10	10 баллов – 10 шагов 9 баллов – 9 шагов 8 баллов – 8 шагов 7 баллов – 7 шагов 6 баллов – 6 шагов 5 баллов – 5 шагов 4 балла – 4 шага 3 балла – 3 шага 2 балла – 2 шага 1 балл – 1 шаг
3.	Атлетическая гимнастика	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	10	10 баллов – 12 и более 5-9 баллов – 8-10 1-4 баллов – 5-7
		Выпрыгивание из положения присед за 30 с (кол-во повторений)	10	10 баллов – 20 и более 5-9 баллов – 15-19 1-4 баллов – 10-14
		Приседание на одной ноге, стоя на степе опора о гладкую стену (на каждой ноге) (кол-во раз)	10	10 баллов – 13- и более 5-9 баллов – 10- и более 1-4 баллов – 7-и более
4.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий



5.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
6.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене	50	студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
7.	Итого за семестр	100	

### 6 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 90 баллов
- премиальные баллы – 20 баллов

### Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Элементы единоборств	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 30 кг)	10	10 баллов – 10 и более 5-9 баллов – 7 и более 1-4 баллов – 4 и более

		Метания набивного мяча от груди сидя (1-3кг)	10	10 баллов – 610 см. 5-9 баллов – 510 см. 1-4 баллов – 480 см.
		Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)	10	10 баллов – 10 раз 5-9 баллов – 7 раз 1-4 баллов – 4 раз
		Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)	15	12 - 15 баллов – 10 раз 5-11 баллов – 7 раз 1-4 баллов – 4 раз
		Прыжки через скакалку: Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз).	10	10 баллов – 80 раз 9 баллов – 79 раз 8 баллов – 78 раз 7 баллов – 77 раз 6 баллов – 76 раз 5 баллов – 75 раз 4 балла – 74 раза 3 балла – 73 раза 2 балла – 72 раз 1 балл – 71 раз
2.	Кроссовая подготовка	Прыжок в длину с места (см)	10	10 баллов – прыжок на 240 см и более 7-9 баллов – прыжок на 230 -239 см 4-6 баллов – прыжок на 220-229 см Менее 220 см баллов не дает
		Бег 100 м (сек)	10	10 баллов – 13,7 с. и менее 7-9 баллов – 13,8 - 14,1 с 4-6 баллов – 14,2 – 14,5 с Больше 14,5 с баллов не дает
		Бег 3000 м (мин., сек)	15	12 - 15 баллов – 12,30 с. и менее 7-11 баллов – 12,31 - 13,40 с 4-6 баллов – 13,41 – 14,10 с Больше 14,10 с баллов не дает

3.	Посещаемость	10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий
4.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
5.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене	50	студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
6.	Итого за семестр	100	

### 7 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 90 баллов
- премиальные баллы – 20 баллов

### Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Элементы единоборств	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 30 кг)	10	10 баллов – 10 и более 5-9 баллов – 7 и более 1-4 баллов – 4 и более

		Метания набивного мяча от груди сидя (1-3кг)	10	10 баллов – 610 см. 5-9 баллов – 510 см. 1-4 баллов – 480 см.
		Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)	10	10 баллов – 10 раз 5-9 баллов – 7 раз 1-4 баллов – 4 раз
		Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)	15	12 - 15 баллов – 10 раз 5-11 баллов – 7 раз 1-4 баллов – 4 раз
		Прыжки через скакалку: Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз).	10	10 баллов – 80 раз 9 баллов – 79 раз 8 баллов – 78 раз 7 баллов – 77 раз 6 баллов – 76 раз 5 баллов – 75 раз 4 балла – 74 раза 3 балла – 73 раза 2 балла – 72 раз 1 балл – 71 раз
2.	Кроссовая подготовка	Прыжок в длину с места (см)	10	10 баллов – прыжок на 240 см и более 7-9 баллов – прыжок на 230 -239 см 4-6 баллов – прыжок на 220-229 см Менее 220 см баллов не дает
		Бег 100 м (сек)	10	10 баллов – 13,7 с. и менее 7-9 баллов – 13,8 - 14,1 с 4-6 баллов – 14,2 – 14,5 с Больше 14,5 с баллов не дает
		Бег 3000 м (мин., сек)	15	12 - 15 баллов – 12,30 с. и менее 7-11 баллов – 12,31 - 13,40 с 4-6 баллов – 13,41 – 14,10 с Больше 14,10 с баллов не дает

3.	Посещаемость	10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий
4.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
5.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене	50	студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
6.	Итого за семестр	100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

#### 4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

##### 12 минутное плавание

###### Тема 5. Плавание

примерные задания:

12 минутное плавание

##### Бег 100 м (сек)

###### Тема 10. Кроссовая подготовка

Примерные задания:

Бег 100 м (сек)

## Тема 12. Кроссовая подготовка

Примерные задания:

Бег 100 м (сек)

**Бег 3000 м (мин., сек)**

## Тема 10. Кроссовая подготовка

Примерные задания:

Бег 3000 м (мин., сек)

## Тема 12. Кроссовая подготовка

Примерные задания:

Бег 3000 м (мин., сек)

**бег на лыжах (100 м.)**

## Тема 4. Лыжная подготовка

Примерные задания:

бег на лыжах (100 м.)

**бег на лыжах (2000 м)**

## Тема 4. Лыжная подготовка

Примерные задания:

бег на лыжах (2000 м)

**Выкрут рук:**

**Студент, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Оценивается расстояние между кистями рук (см).**

## Тема 7. Аэробика

Примерные задания:

Выкрут рук:

Студент, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад кистями рук (см).

**Выполнение базовых шагов аэробики:**

**Шаг (March), open step, V-step, A-step, step touch, grape wine, curl, mambo, cross, knee up**

## Тема 7. Аэробика

Примерные задания:

Выполнение базовых шагов аэробики:

Шаг (March), open step, V-step, A-step, step touch, grape wine, curl, mambo, cross, knee up

**Выпрыгивание из положения присед за 30 с (кол-во повторений)**

## Тема 8. Атлетическая гимнастика

Примерные задания:

Выпрыгивание из положения присед за 30 с (кол-во повторений)

**Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 30 кг)**

## Тема 9. Элементы единоборств

Примерные задания:

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 30 кг)

## Тема 11. Элементы единоборств

Примерные задания:

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 30 кг)

**Метания набивного мяча от груди сидя (1-3кг)**

## Тема 9. Элементы единоборств

Примерные задания:

Метания набивного мяча от груди сидя (1-3кг)

## Тема 11. Элементы единоборств

Примерные задания:

Метания набивного мяча от груди сидя (1-3кг)

**плавание 50 м кроль на спине ( с )**

## Тема 5. Плавание

плавание 50 м кроль на спине ( с )

**Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены (кол-во раз)**

## Тема 2. Легкая атлетика

Примерные задания:

Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены

**Приседание на одной ноге, стоя на ступе опора о гладкую стену (на каждой ноге) (кол-во раз)**

## Тема 8. Атлетическая гимнастика

Примерные задания:

Приседание на одной ноге, стоя на ступе опора о гладкую стену (на каждой ноге) (кол-во раз)

**Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)**

## Тема 9. Элементы единоборств

Примерные задания:

Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)

#### Тема 11. Элементы единоборств

Примерные задания:

Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)

#### **Проба Ромберга (пяточно-носочная):**

**поставить ступни на одной линии (носок правой возле левой пятки), руки вытянуть вперед, глаза закрыть. Стоять, удерживая равновесие (с).**

#### Тема 7. Аэробика

Примерные задания:

Проба Ромберга (пяточно-носочная):

поставить ступни на одной линии (носок правой возле левой пятки), руки вытянуть вперед, глаза закрыть (с).

#### **Прыжки на двух ногах через скакалку, кол-во раз за 20 сек**

#### Тема 6. Ритмическая гимнастика

Примерные задания:

Прыжки на двух ногах через скакалку, кол-во раз за 20 сек

#### **Прыжки через скакалку:**

**Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз).**

#### Тема 10. Кроссовая подготовка

Примерные задания:

Прыжки через скакалку:

Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз).

#### Тема 12. Кроссовая подготовка

Примерные задания:

Прыжки через скакалку:

Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз).

#### **Прыжок в длину с места (см)**

#### Тема 3. Спортивные игры

Примерные задания:

Прыжок в длину с места (см)

#### Тема 10. Кроссовая подготовка

Примерные задания:

Прыжок в длину с места (см)

#### Тема 12. Кроссовая подготовка



Примерные задания:

Прыжок в длину с места (см)

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (кол-во раз)**

Тема 1. Гимнастика с элементами акробатики

Примерные задания:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (кол-во раз)

**Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)**

Тема 8. Атлетическая гимнастика

Примерные задания:

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)

**Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)**

Тема 9. Элементы единоборств

Примерные задания:

Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)

Тема 11. Элементы единоборств

Примерные задания:

Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)

**Упор лежа «Планка»,**

Тема 6. Ритмическая гимнастика

Примерные задания:

Упор лежа «Планка»,

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

**Типовые вопросы зачета (УК-7)**

не предусмотрены.

**Типовые задания для зачета (УК-7)**

Типовые задания промежуточного контроля (ОФП) – девушки.

1. Прыжок в длину с места (см)
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)
3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и зафиксированы

Типовые задания промежуточного контроля (ОФП) – юноши

1. Прыжок в длину с места (см)
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол-во раз)

Типовые задания промежуточного контроля (атлетическая гимнастика)

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол-во раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)

Жим штанги лежа (кол-во раз)

Приседание со штангой на плечах .

Типовые задания промежуточного контроля (оздоровительная аэробика)

Выполнение базовых шагов аэробики: open step, V-step, A-step, step touch, grape wine, curl, mambo, cro-

Проба Ромберга. Поставить ступни на одной линии (носок правой возле левой пятки), руки вытянуть удерживая равновесие (с)

Самостоятельное выполнение комбинации, разучиваемой в процессе занятий.

#### 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	УК-7	- посещение учебных занятий в запланированном объеме; - освоение учебного материала, рекомендованного учебной программой; - овладение техникой физических упражнений, рекомендованных программой; - умение под руководством преподавателя решать поставленные задачи; - достаточный уровень физической подготовленности.
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	УК-7	- пропуски учебных занятий без уважительных причин; - отказ от выполнения зачетных тестов; - низкий уровень физической подготовленности; - наличие грубых ошибок при выполнении тестов; - низкий уровень сформированности заявленных в рабочей программе результатов.

### 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

#### 5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться с дисциплиной (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания ее частей.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, информационные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных систем, необходимых для освоения дисциплины.

#### 5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендации преподавателя, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

### 5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы. Устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает просмотр рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе слайды MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть распечаткой выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответ на вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных источников);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

### 5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы участвуют в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Ответы подлежат оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержанию, направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соотношение звукового оформления, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, использование средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Основная литература:

1. Яковлев В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов 1-2 курсов нефизкультурных специальностей бакалавра : учеб. пособие. - Тамбов: [Издат. дом ТГУ им. Г.Р. Державина], 2013. - 90 с.
2. Скороходов Н.М., Сютин В.И., Лисицын Е.П. Технология физкультурно-спортивной деятельности : учеб. пособие / Изд. дом ТГУ им. Г.Р. Державина, 2014. - 76 с.
3. Куршев, А. В., Зенуков, И. А., Гейко, Г. Д., Хайруллин, А. Г., Антонов, В. А., Софронова, Е. М., Хасанова, Г. Х., Ахметвалеева, Э. Т., Мамяшева, Н. Н., Фиоментова, Л. А. Система физической подготовки допризывной молодежи. Преодоление препятствий, плавание, ускоренное передвижение и легкая атлетика. - 2022-01-18; Система физической подготовки студентов вузовской и допризывной молодежи. Преподобный национальный исследовательский технологический университет, 2017. - 128 с. - Текст : электронный <http://www.iprbookshop.ru/79507.html>
4. Бьерн, Кафка, Олаф, Йеневанн Функциональная тренировка. Спорт, фитнес. - 2022-04-01; Функциональная тренировка. Спорт, фитнес. - Москва: Издательство «Спорт», 2016. - 176 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/22960.html>
5. Кафка Б., Йеневанн О. Функциональная тренировка: спорт, фитнес : научно-популярное издание. - 2016 : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595>
6. Крижинецкая О. В., Ивко И. А. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учеб. пособие / Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/22630.html>
7. Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие. - 2022-08-31; Фитнес. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2015. - 144 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/68311.html>

## 6.2 Дополнительная литература:

1. Крючек Е.С., Терехина Р.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : Учебное пособие / Изд. дом ТГУ им. Г.Р. Державина, 2013. - 282, [6] с.
2. Герцов Г.В., Янковский А.Б. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : Учебное пособие / Изд. дом ТГУ им. Г.Р. Державина, 2013. - 288 с.
3. Аракеян, И. Г. Фитнес и физическая культура : методические указания. - 2024-01-18; Фитнес и физическая культура : методические указания. - Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/22630.html>
4. Арсентьев, В. В. Методические рекомендации «Фитнес – залог красоты и здоровья». - Весь мир : Методические рекомендации «Фитнес – залог красоты и здоровья». - Липецк: Липецкий государственный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 28 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/22960.html>
5. Власова, И. А., Иваненко, О. А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие. - Весь мир : Оздоровительный фитнес : учебное пособие. - Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2017. - 158 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/83607.html>
6. Коршунова, О. С. Основы современного фитнеса : учебно-методическое пособие. - 2030-04-20; Основы современного фитнеса : учебно-методическое пособие. - Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. - 56 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/95206.html>
7. Федосеева М. З., Лебедева С. А., Иващенко Т. А., Давиденко Д. Н. Методические основы фитнеса : учебное пособие. - Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2018. - 56 с. - Текст : электронный // «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=4940>

## 6.3 Иные источники:

1. Министерство спорта Российской Федерации - <https://minsport.gov.ru/>
2. веб-сайт о фитнесе и здоровом питании "Фитсевен" - <https://fitseven.ru>
3. Фитнес-статьи - <https://fitunion.pro/blog/>
4. BODYMAP - <https://bodymap.ru>
5. Fit trends - <http://www.fittrends.ru>

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированными средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij>;
2. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: <https://biblioclub.ru>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
4. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
5. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>
6. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: <https://cyberleninka.ru>
7. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru>
8. Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина. – URL: <http://www.tan>
9. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>
10. Электронная библиотека. Образовательная платформа «Юрайт». – URL: <https://biblio-online.ru/bool>
11. Юрайт: электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru>

### **Электронная информационно-образовательная среда**

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&s](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&s)

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде.