МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКИЙ ИНЖЕНЕРНЫЙ ИНСТИТУТ – ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» В Г. ЗЕРНОГРАДЕ

Бутенко Александр Федорович
Подписано цифровой подписью: Бутенко Александр Федорович
Дата: 2025.04.24 09:21:44 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор

_____ **А.Ф. Бутенко**

«24» апреля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины Б1.В.ДВ.03.02 Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: гимнастика

Направление подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья»

Профиль «Технология продуктов общественного питания»

Факультет Инженерно-технологический

Кафедра «Физическая культура, спорт и техносферная безопасность»

Форма обучения заочная

Квалификация выпускника – бакалавр

Зерноград - 2025

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1. ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья», утвержденный Министерством образования и науки РФ № 1041 от 17.08.2020
2. Учебный план профиля «Технология продуктов общественного питания» (год начала подготовки 2025), одобренный Ученым советом Азово-Черноморского инженерного института ФГБОУ ВО Донской ГАУ. Протокол №6 от «19» февраля 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: гимнастика» одобрена на заседании кафедры «Физическая культура, спорт и техносферная безопасность»

Протокол № 7 от «26» марта 2025 г.

Заведующий кафедрой
к.т.н., доцент С. М. Пятикопов

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: гимнастика» рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе на заседании методической комиссии по направления подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья».

Протокол № 4 от «28» марта 2025 г.

Председатель методической комиссии А.Н. Глобин

Разработчик:
к.п.н. Н.В. Надёжина

ст.преподаватель Н.Н. Яковенко

Содержание

1. Вводная часть…… 4
1.1.Цели и задачи освоения дисциплины……..... 4
1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ……..... 4
1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций ……. 5
2. Основная часть……..... 6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы…….. 6
2.2. Содержание учебной дисциплины……..……..... 7
2.2.1.Разделы учебной дисциплины виды учебной деятельности и формы контроля…….. 8
2.2.2.Лабораторный практикум ……. 8
2.2.3.Семинарские занятия ……. 8
2.3. Самостоятельная работа студента …….. 9
3. Образовательные технологии……. 9
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины ……..……. 10
4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств…… 10
4.2. Примерные темы курсовых работ …..…… 10
4.3. Примерные темы рефератов …… 10
4.4. Тесты текущего контроля ……... 10
4.5.Вопросы к зачёту…….. 11
5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины 11
5.1. Основная литература…… 11
5.2. Дополнительная литература…… 12
5.3. Базы данных, информационно-справочные материалы, поисковые системы и другие Интернет-ресурсы…….. 12
5.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса 13
5.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся …… 13
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины……..... 14
7. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины... 15
Приложение 1 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации
Приложение 2 Лист переутверждения рабочей программы дисциплины…….

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Цели освоения дисциплины.

Целью дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: гимнастика» по направлению подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья» является формирование физической культуры личности на основе формирования общекультурных компетенций студентов средствами физической культуры и спорта в контексте формирования целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра аграрного комплекса.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

1. 2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: гимнастика» относится к вариативной части Блока 1 основной профессиональной образовательной программы

Её изучение базируется на освоении студентами учебных предметов курса общеобразовательной школы «Физическая культура», «Анатомия, физиология, гигиена человека», «Общая биология».

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки:

Знания: об основах общей физической подготовки.

Умения: использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья и организации досуга.

Владение навыками в циклических и ациклических локомоциях, гимнастических и акробатических упражнениях, спортивных играх, в способах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций

Изучение дисциплины направлено на формирование универсальной компетенции УК-7, необходимой для решения задач профессиональной деятельности и обеспечивающей достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

<table>
<tr><th rowspan="2">Код компетенции</th><th rowspan="2">Содержание компетенции</th><th colspan="2">Планируемые результаты обучения</th></tr>
<tr><th>Код и наименование индикатора достижения компетенции</th><th>Формируемые знания, умения и навыки</th></tr>
<tr><td rowspan="2">УК-7</td><td rowspan="2">Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</td><td>УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</td><td rowspan="2">Знать
-основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
-особенности занятий гимнастикой как избранным видом спорта или особенности занятий современными оздоровительными гимнастическими системами физических упражнений;
-основы физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра
Уметь
-реализовать основы здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов ФКиС;
-организовать и провести спортивные, оздоровительные и рекреационные мероприятия в повседневной и трудовой деятельности средствами гимнастики
Владеть
- основами рациональной техники выполнения различных гимнастических упражнений;
- навыками создания условий для здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов ФКиС</td></tr>
<tr><td>УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</td></tr>
</table>

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид работы		Всего часов/ зач. единиц	Семестры	
			№3	№4
Аудиторные занятия (всего)		**4**	**2**	**2**
В том числе:				
Лекции (Л)		4	2	2
Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)		**320**	**162**	**158**
В том числе:				
Подготовка рефератов		20		20
Самостоятельная организация рациональной двигательной активности		300	162	138
Самостоятельная работа в период промежуточной аттестации		**4**		**4**
Вид промежуточной аттестации Зачёт (З)				З
ИТОГО: Общая трудоемкость	**часов**	**328**	**164**	**164**
	зач. единиц			

Итоговой оценкой в приложении к диплому указывается зачёт за 4 семестр

2.2. Содержание учебной дисциплины

Наименование раздела	Сем.	Содержание раздела в дидактических единицах
Модуль 1. Методические основы тренировки в гимнастике	3-4	История возникновения гимнастики как способа двигательной активности. Гимнастические упражнения как средство физического воспитания. Влияние занятий гимнастикой на здоровье спортсменов. Профилактика травматизма в гимнастике, самоконтроль при занятиях гимнастикой. Основные понятия и термины в теории и методике гимнастики. Виды гимнастики в современной физической культуре. Методические особенности организации самостоятельных занятий различными видами гимнастики. Роль занятий гимнастикой в физическом воспитании различных категорий населения.
Модуль 2. Учебно-тренировочный	3-4	Организация самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма средствами гимнастики Выбор гимнастических упражнений и регулирование физических нагрузок для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, рекреативной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планирование содержания этих занятий, включение их в режим рабочего дня Выполнение комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим трудовой деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Использование изученных способов наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок.

2.2.1. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
		Л	СРС	всего	
3	**Модуль 1. Учебно-тренировочный**		162	164	
	Модуль 2. Методические основы тренировки в гимнастике	2			
4	**Модуль 1. Учебно-тренировочный**		158	164	Защита реферата
	Модуль 2. Методические основы тренировки в гимнастике	2			
	Подготовка к зачёту		4		Контрольные вопросы
	ИТОГО:	4	324	328	

2.2.2. Лабораторный практикум (не предусмотрен)

2.2.3. Семинарские занятия (не предусмотрены)

2.3. Самостоятельная работа студента

№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды СРС	Всего часов
3	Модуль 1. Учебно-тренировочный	Самостоятельная организация рациональной двигательной активности	162
ИТОГО часов в семестре:			**162**
4	Модуль 1. Учебно-тренировочный	Самостоятельная организация рациональной двигательной активности	138
	Модуль 2. Методические основы физической культуры и спорта	Подготовка рефератов	20
	Самостоятельная работа в период промежуточной аттестации	Подготовка к зачёту	4
ИТОГО часов в семестре:			**162**

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

№ сем.	Виды учебной работы	Образовательные технологии	Особенности Проведения занятий
3-4	Лекции	Проблемное изложение, решений практических задач.	Групповые

Занятия в интерактивной форме в объеме:
Лекции – 4 часа.

В исключительных случаях применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии (ЭО и ДОТ), включая проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Реализация программы дисциплины с использованием ЭО и ДОТ осуществляется по усмотрению ведущего преподавателя с учетом технических возможностей обучающихся с использованием программных средств, обеспечивающих применение элементов ЭО и ДОТ в Институте, путем синхронного и асинхронного взаимодействия, к которым могут относиться:

- электронная информационно-образовательная среда Института;
- групповая голосовая конференция в мессенджерах (Яндекс.Мессенджер, VK Teams);
- групповой чат в мессенджерах Яндекс.Мессенджер, социальной сети ВКонтакте;
- онлайн видеоконференция в Яндекс.Телемост;
- видеозаписи лекций педагогических работников Института, размещённые на различных видеохостингах (например, на каналах преподавателей) и/или облачных хранилищах (например, Яндекс.Диск).

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ семестра	Виды контроля и аттестации (ВК, Тат, ПрАт)	Наименование раздела учебной дисциплины	Оценочные средства	
			Форма	Количество заданий
3	Текущая аттестация	Модуль 1. Методические основы физической культуры и спорта	Реферат	15
4	Промежуточная аттестация	Модуль 1. Методические основы физической культуры и спорта	Устный опрос	15

4.2. Примерные темы курсовых проектов/работ

(не предусмотрены)

4.3. Примерные темы рефератов

1. Общая физическая подготовка как основа спортивного мастерства (на примере отдельного вида спорта).
2. Общая физическая подготовка как основа организации двигательной активности современного человека.
3. История возникновения спортивной гимнастики.
4. История возникновения акробатики.
5. Современные оздоровительные системы силовой направленности.
6. Современные оздоровительные системы аэробной направленности.
7. Физиологическое обоснование применения утренней гимнастики и правила составления комплексов.
8. Особенности силовой подготовки женщин.
9. История развития акробатики в России.
10. Методика силовой подготовки с весом собственного тела.
11. Методика силовой подготовки с внешними отягощениями.
12. Профилактика профессиональных заболеваний средствами гимнастики.
13. История развития спортивной гимнастики в России.
14. Подбор силовых упражнений по типу фигуры.
15. Семейное физическое воспитание средствами гимнастики.

4.4. Тесты текущего и промежуточного контроля

(не предусмотрены)

4.5. Вопросы к зачёту

1. Средства гимнастики в общей физической подготовке взрослых и пожилых людей .
2. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами гимнастики.
4. Современные системы гимнастических упражнений.
5. Задачи утренней гигиенической гимнастики и её значение для здоровья.
6. Правила техники безопасности при организации самостоятельных занятий.
7. Физкультурно-спортивные занятия различными видами гимнастики для активного отдыха.
8. Осанка и её влияние на здоровье человека, оценка и формирование правильной осанки.
9. Основы методики тренировки силы, возрастные и половые особенности силовой подготовки.
10. Планирование самостоятельного оздоровительно-тренировочного процесса.
11. Основы методики тренировки выносливости.
12. Методика тренировки гибкости, её значение в сохранении здоровья
13. Роль координации движений в жизни современного человека, примеры самостоятельной тренировки.
14. Доступные методики оценки функциональной подготовленности.
15. Средства гимнастики в коррекции телосложения.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

№ п\п	Наименование	Авторы	Год и место издания	Используется при изучении модулей	Количество экземпляров	
					В библиотеке	На кафедре
1	Физическая культура и спорт : учебник /. – [Электронный ресурс] Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=714116	А.С. Гречко, Ю.И. Сиренко, Т.В. Синельникова, Ю.В. Мурзин	Омский государственный университет (ОмГУ), 2023. – 200 с. :	1, 2	-	-
2	Физическая культура и физическая подготовка : учебник / [Электронный ресурс] Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047	В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.]	Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил	1, 2	-	-

5.2. Дополнительная литература

№ п\п	Наименование	Авторы	Год и место издания	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=483425	Поздеева Е.А., Алаева Л. С.	Омск: Издательство СибГУФК, 2017.	+	-
2	Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=483271	Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И.	Омск: Издательство СибГУФК, 2017.	+	-
3	Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / [Электронный ресурс] Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/183496	В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.].	Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. – 173 с.	+	-
4	Теория и методики занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие– Режим доступа: http://xn--80aqa2d.xn--p1ai/files/9b471816-31f1-4595-86ea-81b80badc76b.pdf	Пятикопов С.М., Надежина Н.В., Алиев Т.Д., Ковалева С.А.,. Кравченко Н.Н., Петелин В.А., Яковенко Н.Н.	Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2020.	+	_

5.3. Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и Интернет-ресурсы

Интернет ресурсы

1. Университетская библиотека онлайн. Электронно-библиотечная система – https://biblioclub.ru/
2. Издательство Лань. Электронно-библиотечная система.– https://e.lanbook.com/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – http://elibrary.ru
4. Центральная библиотека образовательных ресурсов Минобрнауки РФ. www.edulib.ru.
5. Электронная информационная образовательная среда института https://ачии.рф/

Информационные справочные системы и базы данных

Библиотека международной спортивной информации	http://www.bmsi.ru
Российский Студенческий Спортивный союз	http://www.studsport.ru
Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	www.gto.ru

Информационные технологии

Электронная информационная образовательная среда института обеспечивает доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), программам практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах дисциплин (модулей), программах практик; формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы. Предусмотрена возможность взаимодействия студентов и преподавателей посредством технологий по пересылке и получению электронных сообщений.

5.4 Программное обеспечение учебного процесса

LibreOffice

5.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

№ п\п	Вид самостоятельной работы	Наименование	Авторы	Год и место издания
1	2	3	4	5
1	Изучение теоретического материала, написание реферата	Физическая культура и спорт : учебник /. – [Электронный ресурс] Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/179192	В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.].	Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. – 380 с.
3		Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / [Электронный ресурс] Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/183496	В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.].	Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. – 173 с.
4		Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420	М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова	Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с. : табл., ил.
5		Физическая культура: учебник [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151	Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др	Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил.
6		Теория и методики занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие– Режим доступа: http://xn--80aqa2d.xn--p1ai/files/9b471816-31f1-4595-86ea-81b80badc76b.pdf	Пятикопов С.М., Надежина Н.В., Алиев Т.Д., Ковалева С.А.,. Кравченко Н.Н., Петелин В.А., Яковенко Н.Н.	Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2020.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	2
1-203 Аудитория для лекционных, семинарских, практических занятий и консультаций. Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации 347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. им. Ленина, дом №19.	Комплект учебной мебели. Мультимедийное оборудование. Проектор AcerX1110. Экран для проектора. Доска меловая. Посадочных мест 78.
2-170а Отдел научно-технической и социально-гуманитарной литературы, МБА для самостоятельной работы. 347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Советская, дом №28/30.	Имеется удаленный доступ к электронно-библиотечной системе «Лань» и ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Ведётся медиатека – имеется 68 электронных изданий. Системный блок Core i3 540 3,06 Ггц , 2Gb, 250Gb HDD – 1шт.
	Системный блок С2,8Ггц , 512 Mb, 160Gb HDD – 1 шт., монитор Samsung 920NW– 1 шт, монитор Phillips 2205– 1 шт, принтер HP LJ 1150. МФУ Kyocera Taskalfa 180 Посадочных мест 2 для самостоятельной работы , объединенных в локальную сеть с выходом в сеть Internet
2-170б Электронный читальный зал для самостоятельной работы 347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Советская, дом №28/30.	Системный блок С2,8Ггц, 1 GB, 80 GB HDD – 1 шт. Системный блок С2,8Ггц, 512 МБ, 80 GB HDD – 9 шт. Монитор Samsung 920NW – 10 шт. Коммутатор Dlink – 1 шт. Сканер EPSON – 1 шт. Посадочных мест 10 для самостоятельной работы , объединенных в локальную сеть с выходом в сеть Internet.
2-252 Читальный зал для самостоятельной работы 347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Советская, дом №28/30.	15 рабочих мест для самостоятельной работы , объединенные в локальную сеть с выходом в сеть Internet. Системный блок Core i3 3,06 Ггц , 2Gb, 250Gb HDD – 5 шт. Системный блок Celeron J3060 1,6 Ггц, 4 Gb, 128 Gb SSD - 10 шт. монитор Phillips 2205– 5 шт, монитор Samsung SyncMaster 923m - 10шт. принтер Epson LX-1170 Посадочных мест 114

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	Освоение правильной техники выполнения легкоатлетических и гимнастических упражнений. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.. Проведение подготовительных упражнений самостоятельно и в группе.
Лекции	Написание конспекта практических занятий: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и найти ответ в рекомендуемой литературе.
Реферат	Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Самостоятельные занятия	Освоение правильной техники выполнения легкоатлетических и игровых упражнений. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности. Изучение правил соревнований, учебные игры и судейство. Проведение подготовительных упражнений самостоятельно и в группе. Работа с конспектом лекций, литературными источниками, интернет-ресурсами