

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Тарасова Ирина Владимировна  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 10.03.2022 16:00:01  
Уникальный программный ключ:  
8c45e14bf77dac42d4f8b124280a05e6949a00d3

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПРАВОСЛАВНЫЙ СВЯТО-ТИХОНОВСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(ПСТГУ)**

*Кафедра физической культуры*

Утверждаю:  
Проректор по учебной работе

И.В. Тарасова

от «20»

(подпись)

2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Физическая культура»*

39.03.02 «Социальная работа»  
Квалификация выпускника: бакалавр  
Форма обучения: очная

Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий

2020 г.

Год начала обучения по учебному плану: 2019

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины являются формирование физической культуры личности, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

*Цель дисциплины:*

- воспитание у обучающихся высоких моральных, волевых и физических качеств, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся с учетом особенностей будущей трудовой деятельности;
- приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка обучающихся к работе в качестве общественных тренеров, судей;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся;
- воспитание у обучающихся убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к блоку обязательной части образовательной программы, реализуемой по направлению подготовки бакалавров **39.03.02 «Социальная работа»**.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1-2 семестре.

Для изучения дисциплины необходимы навыки и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе.

Знания и умения, полученные при освоении дисциплины, необходимы обучающимся в дальнейшем процессе социализации, трудовой деятельности, ведения здорового образа жизни.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты:

Коды компетенций	Наименование компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность
		Уметь на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учётом состояния здоровья и имеющихся ресурсов
		Владеть должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдением норм здорового образа жизни.
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	УК7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровья сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать требования к физическим качествам, предъявляемых профессией, имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых

профессиональн ой деятельности		Уметь оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности
		Владеть готовностью к здоровому образу жизни, к выбору здоровье-сберегающих технологий в условиях профессиональной деятельности

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часов.

На занятия практического (семинарского) типа — 38 часов,

Самостоятельная работа составляет 34 часов.

**5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Тематические разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Код формируемой компетенции
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента	Цели и задачи физического воспитания. Основные понятия, термины физической культуры. Виды физической культуры. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления студентов, их физического и спортивного совершенствования.	УК - 7

2.	Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорта.	Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Понятие компетентностной физической культуры	УК - 7
3.	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.	Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Уровни проявления физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса.	УК - 7
4.	Социально- биологические основы физической культуры.	Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности.	УК - 7
5.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов.	УК - 7
6.	Методические принципы и методы физического воспитания.	Принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания.	УК - 7
7.	Физические качества и методика их развития. Основы обучения движениям.	Двигательные умения и навыки. Перенос двигательных навыков. Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Взаимообусловленность развития физических качеств.	УК - 7
8.	История становления и развития Олимпийского движения.	История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в	УК - 7

		России. Универсиады.	
9.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье.	УК – 7
10.	Основы общей и специальной Физической подготовки в Системе физического воспитания. Спортивная подготовка.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой.	УК – 7
11.	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.	УК – 7
12.	Профессионально -прикладная физическая подготовка студентов.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально- экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства.	УК – 7
13.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями.	УК – 7
14.	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания	УК – 7

		занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно- педагогического контроля.	
15.	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия.	УК – 7
16.	Спортивные и подвижные игры.	Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания.	УК – 7
17.	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений.	УК – 7
18.	Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов	Краткая история зарождения и развития спорта инвалидов. Проблемы инвалидности в России и за рубежом. Классификация инвалидности, принятая Всемирной организацией здравоохранения. Педагогические основы адаптивного физического воспитания и спорта.	УК - 7

## 5.2. Разделы дисциплины, виды учебных занятий и формы текущего контроля

### успеваемости

№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Трудоемкость в часах				На СРС	Формы СРС	Формы текущего контроля	Дистанционные способы проведения занятий
		Всего (вкл. СРС)	На контактную работу по видам учебных занятий						
			Л	ПЗ	ИЗ				
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента	4		2		2	Работа с тестами и вопросами для самопроверки.	Опросы. Работа с литературой.	
1	Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорта.	4		2		2	Работа с методической литературой.	Опросы. Анализ литературы.	
1	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.	4		2		2	Работа с тестами и вопросами для самопроверки.	Задание на составление индивидуального плана.	
1	Социально- биологические основы физической культуры.	4		2		2	Работа с методической литературой.	Реферат. Практические задания.	
1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	4		2		2	Работа с методической литературой.	Опросы. Анализ литературы.	
1	Методические принципы и методы физического воспитания.	4		2		2	Работа с методической литературой.	Опросы. Анализ литературы	
1	Физические качества и методика их развития. Основы обучения движениям.	4		2		2	Тестирование	Тестирование.	
1	История становления и развития Олимпийского движения.	4		1		3	Работа с методической литературой	Опросы. Анализ литературы	



							й.	уры.	
1	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	4		2		2	Работа с тестами и вопросами для самопроверки.	Опросы. Самостоятельная работа.	
2	Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.	4		2		2	Тестирование	Тестирование.	
2	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	4		2		2	Работа с тестами и вопросами для самопроверки.	Самостоятельная работа.	
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	4		2		2	Работа с тестами и вопросами для самопроверки.	Опросы. Анализ литературы.	
2	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4		2		2	Работа с методической литературой.	Анализ специальной литературы	
2	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	4		2		2	Тестирование	Тестирование	Тестирование.
2	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	4		2		2	Работа с тестами и вопросами для самопроверки.	Задания на составление индивидуального плана	Реферат. Тестирование (дневник здоровья)
2	Спортивные и подвижные игры.	4		3		1	Тестирование	Практические задания	Тестирование (дневник здоровья)
2	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	4		3		1	Работа с тестами и вопросами для самопроверки.	Опросы. Реферат. Анализ литературы.	Реферат. Тестирование (дневник здоровья)

2	Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов	4	3	1	Работа с методической литературой.	Опросы. Анализ литературы.	Реферат. Самостоятельная работа.
ИТОГО:		72	38	34			

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

### **Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к практическому занятию необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Желательно при подготовке к практическим занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

### **Методические рекомендации по организации самостоятельной работы**

Самостоятельная работа (по В.И. Далю «самостоятельный – человек, имеющий свои твердые убеждения») осуществляется при всех формах обучения: очной и заочной.

Самостоятельная работа приводит обучающегося к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений.

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание СРС	Контроль
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента	Работа с пройденным материалом	Проверка знаний на занятиях
2.	Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорта.	Самостоятельная работа со специальной литературой	Опросы. Проверка знаний на занятиях
3.	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.	Самостоятельная работа по составлению индивидуального плана.	Опросы. Ответы на тесты
4.	Социально- биологические основы физической культуры.	реферат на предложенные преподавателем темы. Объем 10-12 стр. компьютерного текста, 14 шрифт Times New Roman, через 1,5 интервала, выравнивание по ширине страницы, нумерация страниц.	Сдается преподавателю в напечатанном виде, проверяется преподавателем на занятии в ходе обсуждения результатов
5.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Работа с пройденным материалом	Проверка знаний на занятиях
6.	Методические принципы и методы физического воспитания.	Самостоятельная работа со специальной литературой	Опросы. Проверка знаний на занятиях
7.	Физические качества и методика их развития. Основы обучения движениям.	Самостоятельная работа над физическим состоянием студента	Проверка обще-физической подготовки в виде тестирования
8.	История становления и развития Олимпийского движения.	Самостоятельная работа со специальной литературой	Опросы. Проверка знаний на занятиях
9.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	Самостоятельная работа над тестами	Проверка знаний по тестам
10.	Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического	Самостоятельная работа над физическим состоянием студента	Проверка обще-физической подготовки в виде тестирования

	воспитания. Спортивная подготовка.		
11.	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	Самостоятельная работа над тестами, по специальной литературе	Опросы. Проверка знаний на занятиях
12.	Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов.	Самостоятельная работа со специальной литературой	Проверка знаний на занятиях
13.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Самостоятельная работа со специальной литературой	Опросы. Проверка знаний на занятиях
14.	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Самостоятельная работа студента физическими упражнениями	Дистанционная проверка выполненных упражнений, выложенных на портале СДО ПСТГУ
15.	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	реферат на предложенные преподавателем темы. Объем 10-12 стр. компьютерного текста, 14 шрифт Times New Roman, через 1,5 интервала, выравнивание по ширине страницы, нумерация страниц.	Дистанционная проверка реферата на портале СДО ПСТГУ
16.	Спортивные и подвижные игры.	реферат на предложенные преподавателем темы. Объем 10-12 стр. компьютерного текста, 14 шрифт Times New Roman, через 1,5 интервала, выравнивание по ширине страницы, нумерация страниц.	Дистанционная проверка реферата на портале СДО ПСТГУ
17.	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	Самостоятельная работа студента физическими упражнениями	Дистанционная проверка выполненных упражнений, выложенных на портале СДО ПСТГУ
18.	Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов	реферат на предложенные преподавателем темы. Объем 10-12 стр. компьютерного текста, 14 шрифт Times New Roman, через 1,5 интервала, выравнивание по ширине страницы, нумерация страниц.	Дистанционная проверка реферата на портале СДО ПСТГУ

## **7. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **7.1. Общие условия**

Для организации промежуточных аттестаций в семестре преподаватели кафедры физического воспитания разрабатывают методические рекомендации для направления подготовки **39.03.02 «Социальная работа»**

Зачетный уровень для промежуточных аттестаций и суммарной оценки устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания для всех направлений подготовки и специальностей одинаковый. Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по количеству баллов, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Промежуточная аттестация проводится на 1 курсе, 1 -2 семестре, в соответствии с учебным планом, в виде выполнения промежуточного тестирования по обще-физической подготовке, путем выставления зачета. Для студентов, имеющих ограничения по медицинским показаниям, выполняют задание по написанию реферата, по итогам проверки и его защиты, получают зачет.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и специальную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний. В каждом семестре студенты выполняют не более двух обязательных тестов контроля общей физической подготовленности в каждом полугодии, а также не более четырех тестов физической подготовленности на дополнительные баллы. Для оценивания физической подготовленности применяются тесты физической подготовленности в зависимости от принадлежности к медицинской группе, включая двух обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом полугодии.

На время карантина, на портале СДО ПСТГУ, были выложены задания, темы рефератов, видеоролики выполнения физических упражнений в домашних условиях. Для получения зачета, студенту необходимо выложить на портале в СДО, реферат на любую выбранную тему и «дневник здоровья», где студенты могли записывать свои результаты по проделанным физическим упражнениям, выложенные преподавателями.

## 7.2. Критерии и шкалы оценивания результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Показатели достижения результатов обучения	Критерии и шкала оценивания		Перечень оценочных средств
		Зачтено	Незачтено	
УК-7	УК7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	<b>Зачет</b> выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, выполняет все задания преподавателя в полном объёме. Демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на хорошо и отлично.	<b>Незачёт</b> выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, не даёт ответа на предложенные вопросы, не может справиться с заданием преподавателя или отказывается от выполнения. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности менее, чем на удовлетворительно.	Опросы. Рефераты. Анализ специальной литературы. Задание на составление индивидуального плана занятия. Практические задания. Задания на самообследование.

	<p>УК7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Зачет</b> выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на отлично и хорошо.</p>	<p><b>Незачет</b> выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, не даёт ответа на предложенные вопросы, не может справиться с заданием преподавателя или отказывается от выполнения. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности менее, чем на удовлетворительно</p>	<p>Опросы. Рефераты. Анализ специальной литературы. Задание на составление индивидуального плана занятия. Практические задания. Задания на самообследование.</p>
--	--	--	--	--

### 7.3 Оценочные средства для промежуточной аттестации

№ п/п	Наименование оценочного средства (ОС)	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Реферат	Средство контроля, организованное как самостоятельная работа студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Перечень тем для написания реферата
2	Тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
3	Зачет	Средство промежуточного контроля усвоения разделов дисциплины, организованное в виде собеседования преподавателя и обучающегося.	Перечень вопросов к зачету

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**ОС №1: Перечень тем для написания реферата по дисциплине «Физическая культура»**

1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе.
2. Физическая культура в средние века.
3. Физическая культура в период Нового времени.
4. Физическая культура в капиталистических странах в период Второй мировой войны (до и после).
5. Физическая культура в России.
6. История международного спортивного движения (вторая половина XIX века).
7. История развития легкой атлетики.
8. Обзор Олимпийских игр.
9. Что такое физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, спорт?
10. Физиологические и биомеханические аспекты физического обучения студентов.
11. Оценка физического развития, функционального и психического состояния.
12. Физическая культура и спорт в условиях рыночных отношений.
13. Спонсорство и спорт.
14. Физические качества спортсменов.
15. Роль физкультуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
16. Аутогенная тренировка.
17. Раздумье о здоровье. Н. М. Амосов.
18. Биоритмология.
19. Физическая культура – условия повышения устойчивости к воздействию негативных факторов окружающей среды.
20. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
21. Системы дыхательного тренинга по К. П. Бутейко, по А. Н. Стрельниковой, аппарат В. В. Фролова.
22. Голодание: мифы и реальность.
23. Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.
24. Естественные методы оздоровления.
25. Аэробика – степ-аэробика
26. Методы очищения организма (Самсонов «Северная Двина»).
27. Атлетическая гимнастика (мужчины), комплекс упражнений.
28. Методы снятия напряженности при занятиях компьютером (влияние).
29. Развитие женского спорта на севере.
30. Север и ваше здоровье.
31. Экология и здоровье человека.
32. Лечебная физическая культура при плоскостопии.
33. Методы оздоровления позвоночника, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
34. Точечный массаж при респираторных заболеваниях.
35. Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
36. Физические методы коррекции лечения при заболеваниях органов зрения.

**ОС №2: Перечень вопросов для реализации тестирования по дисциплине «Физическая культура»**

1. **Физическая культура представляет собой...**
  - 1) учебный предмет в школе;
  - 2) выполнение упражнений;
  - 3) процесс совершенствования возможностей человека;
  - 4) часть человеческой культуры.



- 2. Отличительным признаком физической культуры является...**
- 1) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
  - 2) физическое совершенство;
  - 3) выполнение физических упражнений;
  - 4) занятия в форме уроков.
- 3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**
- 1) развития резервных возможностей организма человека;
  - 2) физической подготовленности человека к жизни;
  - 3) сохранения и восстановление здоровья;
  - 4) подготовку к профессиональной деятельности.
- 4. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ...**
- 1) развитие физических качеств людей;
  - 2) поддержание высокой работоспособности людей;
  - 3) сохранения и укрепления здоровья людей;
  - 4) подготовку к профессиональной деятельности.
- 5. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...**
- 1) закаливания и физиотерапевтических процедур.
  - 2) обеспечения полноценного физического развития.
  - 3) совершенствования телосложения.
  - 4) формирования двигательных умений и навыков.
- 6. Физическая подготовка представляет собой ...**
- 1) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
  - 2) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
  - 3) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
  - 4) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.
- 7. Физическими упражнениями называются...**
- 1) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
  - 2) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
  - 3) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
  - 4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.
- 8. Техникой физических упражнений принято называть...**
- 1) способ целесообразного решения двигательной задачи;
  - 2) способ организации движений при выполнении упражнений;
  - 3) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
  - 4) рациональную организацию двигательных действий.
- 9. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что ...**
- 1) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
  - 2) снимается утомление нервных клеток головного мозга;
  - 3) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
  - 4) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.
- 10. Тяжелая степень переутомления при умственном труде характеризуется**
- 1) Угнетением, резкой раздражительностью, бессонницей
  - 2) Хорошим настроением
  - 3) Ощущением тяжести в голове
  - 4) Отсутствием снижения умственной работоспособности
- 11. Работоспособность – это...**
- 1) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
  - 2) способность укреплять состоянием здоровья и повышением двигательных возможностей;
  - 3) способность выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
  - 4) способность развивать резервные возможности организма человека.
- 12. Под физическим развитием понимается...**
- 1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
  - 2) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

- 3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- 4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**13. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...**

- 1) способствующие повышению быстроты движений;
- 2) способствующие снижению веса тела;
- 3) объединенные в форме круговой тренировки;
- 4) способствующие увеличению мышечной массы.

**14. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...**

- 1) гибкость;
- 2) ловкость;
- 3) быстрота;
- 4) реакция.

**15. Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как ...**

- 1) поступают питательные вещества к системам организма;
- 2) повышаются возможности дыхательной системы;
- 3) организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;
- 4) способствуют повышению резервных возможностей организма.

**16. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором ...**

- 1) его органы и системы работают эффективно и экономно;
- 2) быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- 3) легко переносятся неблагоприятные климатические условия;
- 4) наблюдается все перечисленное.

**17. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**

- 1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- 2) упражнения, способствующие снижению массы тела;
- 3) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- 4) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

**18. Спортивно-игровую деятельность характеризует...**

- 1) стремление к максимальному результату;
- 2) конфликтность ситуаций поединков;
- 3) наличие конкретного сюжета;
- 4) высокая значимость качества исполнения роли.

**19. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?**

- 1) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее следует выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;
- 2) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
- 3) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;
- 4) после занятий следует принять холодный душ.

**20. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?**

- 1) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;
- 2) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания;
- 3) эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу» – он проявляется в различных условиях повседневной жизни;
- 4) все представленные утверждения соответствуют действительности.

**21. С помощью какого теста определяется ловкость?**

- 1) 6-ти минутный бег;
- 2) подтягивание;
- 3) челночный бег;
- 4) бег 100 метров.

**22. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...**

- 1) координационно-двигательной выносливостью;
  - 2) спортивной формой;
  - 3) общей выносливостью;
  - 4) подготовленностью.
- 23. Для воспитания гибкости используются...**
- 1) движения рывкового характера;
  - 2) движения, выполняемые с большой амплитудой;
  - 3) пружинящие движения;
  - 4) маховые движения с отягощением и без него.
- 24. Нагрузка физических упражнений характеризуется...**
- 1) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;
  - 2) величиной их воздействия на организм;
  - 3) временем и количеством повторений двигательных действий;
  - 4) напряжением определенных мышечных групп.
- 25. Основными источниками энергии для организма являются:**
- 1) белки и жиры;
  - 2) витамины и жиры;
  - 3) углеводы и витамины;
  - 4) белки и витамины.
- 26. Главной причиной нарушения осанки является...**
- 1) слабость мышц;
  - 2) привычка к определенным позам;
  - 3) отсутствие движений во время школьных уроков;
  - 4) ношение сумки, портфеля в одной руке.
- 27. Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?**
1. Функциональная подготовка организма;
  2. Разучивание двигательных действий;
  3. Коррекция осанки;
  4. Воспитание физических качеств;
  5. Восстановление работоспособности;
  6. Активизация внимания.
- 1) 1, 4.
  - 2) 2, 4.
  - 3) 2, 6.
  - 4) 3, 5.
- 28. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:**
- 1) осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;
  - 2) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;
  - 3) ожидается команда «марш»;
  - 4) поворот осуществляется в произвольном направлении.
- 29. Назовите основные физические качества человека:**
- 1) быстрота, сила, смелость, гибкость;
  - 2) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
  - 3) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
  - 4) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.
- 30. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это:**
- 1) физическая подготовка специалистов-профессионалов для отраслей физической культуры и спорта;
  - 2) подготовка спортсменов-профессионалов, направленная на формирование теоретического и тактического мышления;
  - 3) избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
  - 4) учебная дисциплина в вузе, направленная на подготовку студента к будущей профессии.
- 31. Целью ППФП является:**
- 1) формирование физической культуры личности будущего специалиста-профессионала;

- 2) психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность к успешной деятельности;
- 3) формирование знаний, освоение прикладных умений и навыков по определенной профессии;
- 4) содействие физическому совершенствованию спортсменов-профессионалов.

**32. Под способностями человека, которые в определенный момент включаются в процессы жизнедеятельности для эффективного выполнения поставленных задач в любых изменяющихся условиях, понимают:**

- 1) психофизические способности;
- 2) прикладные физические качества;
- 3) прикладные психические качества;
- 4) профессионально-личностные качества.

**33. Основными структурными компонентами ППФП являются:**

- 1) формы (виды), условия и характер труда, режим труда и отдыха;
- 2) прикладные (приоритетные для специальной физической подготовленности) виды спорта;
- 3) вспомогательные виды спорта, дополняющие учебный процесс по разделу ППФП;
- 4) факультативные занятия, физкультурно-спортивные праздники, физкультминутки и физкультпаузы.

**34. Построение учебно-тренировочного занятия по ППФП состоит из:**

- 1) основной и заключительной части;
- 2) подготовительной и заключительной части;
- 3) основной, подготовительной и заключительной части;
- 4) подготовительной, основной и заключительной части;

### **ОС №3: Зачет**

#### **Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура»**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте. Компетентностная физическая культура.
3. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
6. Методические принципы и методы физического воспитания.
7. Физические качества и методики их развития.
8. История становления и развития Олимпийского движения.
9. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
10. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.
11. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
13. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
15. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте
16. Спортивные и подвижные игры.
17. Лечебная физическая культура при заболеваниях.
18. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

## **8 Перечень образовательных технологий**

В процессе преподавания дисциплины используются следующие образовательные технологии:

1. Проведение занятий в специализированных физкультурно-оздоровительных комплексах, с предоставлением всего необходимого инвентаря. Обучение элементам легкой атлетики, на обустроенном легко-атлетическом стадионе, с последующей сдачей нормативов по общефизической подготовке, для получения промежуточной аттестации.

2. Предоставления списка тестов по физической культуре, для совершенствования теоретических знаний в области физической культуры и спорта, с последующим тестированием.

3. Предоставление списка тем рефератов, той группы студентов, которые в силу медицинских показаний, не могут заниматься физической подготовкой.

## **9 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.**

### **а) Основная литература.**

1. Физическая культура: учебник для вузов /А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. Москва: Юрайт, 2013

2. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С., Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов. - М.: Академия, 2014

3. Манжелей И. В., Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие. – М.- Берлин: Директ-Медиа, 2015 [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=426946&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=426946&sr=1)

4. Губа В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход). – М.: Советский спорт, 2012 [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=210423&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210423&sr=1)

### **б) Дополнительная литература**

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия обучающихся: Учеб. пособие.-М.: Изд-во РУДН,1999

2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. М: АО "Аспект Пресс",1995

3. Лаптев А.П., Полиевский С.А., Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры.-М.:ФиС,1990

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. -М.: ФиС,1991

5. Приказ Минобразования России "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования" от 01.12.99 N 1025
6. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29.04.99 N 80-ФЗ
7. Физическая культура студента. Учебник для обучающихся вузов. /Под общ. ред. В.И.Ильинича-М. :Гардарики, 1999
8. Визитей Н. Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки. – М.: Советский спорт, 2009  
[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=210516](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210516)
9. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студента.-в.ж.: Среднее профессиональное образование, 1995,N 4,5,6; 1996, N 1, 2, 3
10. Жолдак В.И., Коротаев Н.В. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие.- Малаховка: МоГИФК, 1994

**10 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины**

4.	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами.
2	<a href="http://www.iglib.ru">http://www.iglib.ru</a>	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск, по ключевым словам, и отраслям знаний.
3	<a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a>	Научная электронная библиотека журналов.
4	<a href="http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK">http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK</a>	Журнал «Теория и практика физической культуры»
5	<a href="http://www.lib.sportedu.ru/PRESS/FKVOT">http://www.lib.sportedu.ru/PRESS/FKVOT</a>	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

**11 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы. Желательно при подготовке к практическим занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа (по В.И. Далю «самостоятельный – человек, имеющий свои твердые убеждения») осуществляется при всех формах обучения: очной и заочной.

Самостоятельная работа приводит обучающегося к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений.

Самостоятельная работа выполняет ряд функций:

развивающую;

информационно-обучающую;

ориентирующую и стимулирующую; воспитывающую; исследовательскую.

Виды самостоятельной работы, выполняемые в рамках курса:

1. Конспектирование первоисточников и другой учебной литературы;

2. Проработка учебного материала (по конспектам, учебной и научной литературе);

3. Работа с тестами и вопросами для самопроверки;

Обучающимся рекомендуется с самого начала освоения курса работать с литературой и предлагаемыми заданиями в форме подготовки к очередному аудиторному занятию. При этом актуализируются имеющиеся знания, а также создается база для усвоения нового материала, возникают вопросы, ответы на которые обучающийся получает в аудитории.

Можно отметить, что некоторые задания для самостоятельной работы по курсу имеют определенную специфику. При освоении курса обучающийся может пользоваться библиотекой вуза, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой. Значительную помощь в подготовке к очередному занятию может оказать имеющийся в учебно-методическом комплексе краткий конспект лекций. Он же может использоваться и для закрепления полученного в аудитории материала.

Методические рекомендации по освоению дисциплины во время **карантина**.

На время карантина, студенты регистрировались на портале СДО ПСТГУ, где получали задания от преподавателей физической культуры. На портале СДО были выложены задания, темы рефератов, выложены видеоролики выполнения физических упражнений в домашних условиях. Для получения зачета, необходимо выложить на портал в СДО, реферат на любую выбранную тему и «дневник здоровья», где студенты могли записывать свои результаты по проделанным физическим упражнениям, выложенные преподавателями.

## **12 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

При осуществлении образовательного процесса в период карантина обучающимися и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение

- Веб-браузер (Интернет-обозреватель) – Google Chrome (или аналогичный - Internet Explorer, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Opera, Android Browser и т.д.) с установленными дополнениями (расширениями) Adobe Flash Player и Java.
- Электронная почта – индивидуальные учетные записи электронной почты слушателей и преподавателей для обмена содержимым через информационно-телекоммуникационную сеть Интернет (непосредственно на сайтах поставщиков электронной почты или с применением специальных программ, таких как Microsoft Outlook).
- Система дистанционного обучения ПСТГУ в информационно-телекоммуникационной сети Интернет <https://online.pstgu.ru>, включающая отдельные модули электронного обучения – «Курсы» со структурированным планом занятий.
- Пакет программ Microsoft Office, включающий в себя программы MS Word, MS Excel, MS PowerPoint (или аналогичный пакет программ, содержащий текстовый процессор, поддерживающий формат «Документ Word 2003-2007», табличный процессор, поддерживающий формат «Таблица Excel 2003-2007» и программу подготовки презентаций, поддерживающую формат «Презентация PowerPoint 2003-2007»).
- Adobe Acrobat Reader (или аналогичная программа просмотра файлов формата PDF).



- WinZip (или аналогичная программа работы с упакованными (заархивированными) файлами – WinRar, 7-Zip и т.д.).
- «Средство просмотра изображений и факсов Windows» (или аналогичная программа просмотра изображений в форматах JPEG, PNG, GIF, BMP – XnView и т.д.).
- Windows Media Player (или аналогичный аудио-видео проигрыватель).
- WinDjView (или аналогичная программа для чтения файлов в формате DjVu).

### **13. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для осуществления образовательного процесса в период карантина обучающемуся и преподавателю необходимо наличие:

- Персональный компьютер:
  - минимальные системные требования: процессор с тактовой частотой 1.3 ГГц; ОЗУ 1 Гб; жесткий диск: 40 Гб;
  - с постоянным подключением к информационно-телекоммуникационной сети Интернет с рекомендуемой минимальной скоростью канала:
    - Электронный курс без вебинара – 56~128 Кбит/сек;
    - Электронный курс с вебинаром: использование только аудио-обмена информацией— 300 Кбит/сек;
    - Электронный курс с вебинаром: аудио- и видео-обмен информацией (только присутствие) — 1.5 Мбит/сек;
    - Электронный курс с вебинаром в полном объеме: аудио- и видео-обмен информацией, интерактивное участие — 5 Мбит/сек.
  - с установленной операционной системой с графическим интерфейсом при управлении (рекомендуется ОС семейства Windows версий 7, 8, 8.1 и 10; допустимо использование версий: XP, Vista).
  - с установленным программным обеспечением:
    - i. Веб-браузер (Интернет-обозреватель) – Google Chrome (или аналогичный - Internet Explorer, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Opera, Android Browser и т.д.) с установленными дополнениями (расширениями) Adobe Flash Player и Java.
    - ii. Пакет программ Microsoft Office, включающий в себя программы MS Word, MS Excel, MS PowerPoint (или аналогичный пакет программ, содержащий текстовый процессор, поддерживающий формат «Документ Word 2003-2007», табличный процессор,

- поддерживающий формат «Таблица Excel 2003-2007» и программу подготовки презентаций, поддерживающую формат «Презентация PowerPoint 2003-2007»).
- iii. Adobe Acrobat Reader (или аналогичная программа просмотра файлов формата PDF).
  - iv. WinZip (или аналогичная программа работы с упакованными (заархивированными) файлами – WinRar, 7-Zip и т.д.).
  - v. «Средство просмотра изображений и факсов Windows» (или аналогичная программа просмотра изображений в форматах JPEG, PNG, GIF, BMP – XnView и т.д.).
  - vi. Windows Media Player (или аналогичный аудио-видео проигрыватель).
  - vii. WinDjView (или аналогичная программа для чтения файлов в формате DjVu).
  - viii. Брандмауэр и антивирусное программное обеспечение.

Разработчик(и) программы:

Сальник С.Н., преподаватель физической культуры ПСТГУ

Рецензент (ы)

Марьяшин М.Ф., зав. кафедрой физической культуры ПСТГУ, доцент.

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры от « 19 » марта 2020 года,  
протокол № 1