

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Частное учреждение высшего образования
«Высшая школа предпринимательства (институт)»
(ЧУВО «ВШП»)

Кафедра гуманитарных, математических
и естественнонаучных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция (бакалавриат)

Направленность (профиль) программы прикладного бакалавриата
«Гражданско-правовой»

Форма освоения ОПОП: очная

ОДОБРЕНО

Ученым советом ЧУВО «ВШП»

Протокол заседания

№01-02/23 от 02 февраля 2023 г.



*в том числе оценочные материалы
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине*



Документ подписан электронной цифровой подписью
VSNP EDS GEN 1, уникальный ключ документа:

1D20-832A-1B09-Z64A

Организация: ЧУВО «ВШП», ИНН: 6903013604
Дата подписания: 04.04.2023 16:58 MSK
Подписал: Лукичева К. А.

Тверь, 2023

Рабочая программа дисциплины Б1.О.02 Физическая культура и спорт составлена на основе учебного плана ЧУВО «ВШП» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (направленность программы бакалавриата «Гражданско-правовой») (форма обучения – очная).

Рабочая программа дисциплины Б1.О.02 Физическая культура и спорт основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (направленность программы бакалавриата «Гражданско-правовой») направлена на обеспечение у обучающегося способности осуществлять профессиональную деятельность в соответствующей области и сферах профессиональной деятельности, в том числе на их практическую подготовку с учётом рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы Частного учреждения высшего образования «Высшая школа предпринимательства (институт)» на 2023/2024 учебный год.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» состоит в формировании физической культуры личности и обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на ведение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» представлена обязательной учебной дисциплиной базовой части. Являясь по своей сути человековедческой дисциплиной, направлена на развитие целостной личности, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать ее готовность полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в самопостроении социокультурной комфортной среды, являющейся неотъемлемым элементом образовательного пространства вуза.

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура и спорт» осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Результатом образования студента по завершению обучения в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому стилю жизни, приобретение личного опыта творческого использования ее средств и методов достижение установленного уровня физической подготовленности.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Содержание и шифр компетенции	Планируемые результаты обучения		
	Знать	Уметь	Владеть
УК-7 Способен поддерживать должный	УК-7.1. Знает основы	УК-7.2. Умеет Осуществлять выбор оптимальных	УК-7.3. способностью формированию

уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	здорового образа жизни.	технологий для поддержания необходимого уровня физической подготовки.	поддержанию здорового образа жизни.
--	-------------------------	---	-------------------------------------

4. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 ЗЕ, 72 академических часов.

Семестр 1							
Контроль	Академических часов						з.е.
	Всего	Контакт.	Лек	Пр	СР	Контроль	
Зачтено	72	40	4	36	32		2

Контакт. – Контактная работа с преподавателем

Лек - Лекционные занятия

Пр - Практические занятия

СР – Самостоятельная работа

Контроль – Часы на контроль

ЗЕ – зачетные единицы

4.2. Содержание дисциплины (модуля):

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре и спорту объединяет все разделы программы, выполняют связующую, координирующую и активизирующую функцию. Учебный материал дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре и спорту;
- методико-практический, обеспечивающий операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности, а также использования основных составляющих здорового образа жизни. Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре и спорту объединяет все разделы программы, выполняют связующую, координирующую и активизирующую функцию.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Оценочные материалы представлены в виде фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) в приложении к рабочей программе.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Методические материалы дисциплины Физическая культура и спорт:

6.1. Теоретический раздел дисциплины.

Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации». Требования государственного образовательного стандарта. Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Контрольные вопросы:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая подготовка; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
5. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Профессиональная направленность физической культуры.
8. Организационно–правовые основы физической культуры и спорта.
9. Физическая культура и спорт в классическом университете.
10. Гуманитарная значимость физической культуры.
11. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
12. Основы организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие внешней среды на организм человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к физической и умственной нагрузке. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования физической тренировки.

Контрольные вопросы:

1. Понятие о социально–биологических основах физической культуры.
2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
3. Общее представление о строении тела человека.
4. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
5. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
6. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме.
7. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
8. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы.
9. Физиологическая классификация физических упражнений.

10. Показатели тренированности в покое.
11. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
12. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
13. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
14. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
15. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
16. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
17. Витамины и их роль в обмене веществ.
18. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
19. Понятие об основном и рабочем обмене.
20. Регуляция обмена веществ.
21. Кровь. Ее состав и функции.
22. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
23. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
24. Представление о сердечно–сосудистой системе.
25. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
26. Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос.
27. Механизм проявления гравитационного шока.
28. Показатели деятельности дыхательной системы.
29. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.
30. Характеристика гипоксических состояний.
31. Внешнее и внутреннее дыхание.
32. Двигательная активность и железы внутренней секреции.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и совершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Контрольные вопросы:

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Факторы, влияющие на здоровье студентов.
6. Влияние окружающей среды на здоровье.
7. Наследственность и ее влияние на здоровье.
8. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
9. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
8. Самооценка собственного здоровья.
9. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
10. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

11. Режим труда и отдыха.
12. Организация сна.
13. Организация режима питания.
14. Организация двигательной активности.
15. Личная гигиена и закаливание.
16. Гигиенические основы закаливания.
17. Закаливание воздухом, солнцем, водой.
18. Профилактика вредных привычек.
19. Культура межличностных отношений.
20. Психофизическая регуляция организма.
21. Культура сексуального поведения.
22. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
23. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.

Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движением. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, цели и задачи. Структурность подготовленности спортсмена. Интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Контрольные вопросы:

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
4. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
5. Профессионально–прикладная физическая подготовленность спортсмена как разновидность специальной физической подготовленности.
6. Интенсивность физических нагрузок
7. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
8. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
9. Значение мышечной релаксации.
10. Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
11. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
12. Формы занятий физическими упражнениями.
13. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
14. Общая и моторная плотность занятия.

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Мотивация и выбор направленности самостоятельных занятий. Организация, содержание и методика самостоятельных занятий. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста. Энергозатраты по физической нагрузке. Гигиена самостоятельных занятий. Планирование самостоятельных занятий. Контроль эффективности самостоятельных занятий. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Контрольные вопросы:

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями. 25
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Расчет часов самостоятельных занятий для женщин.
7. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
9. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
10. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки.
11. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
12. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
13. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
14. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
15. Гигиена самостоятельных занятий.

6.2. Методико-практический раздел дисциплины.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Тема 1. Методики оценки функционального состояния.

Задачи занятия:

1. Освоить методику регистрации пульса и артериального давления в покое и после функциональной пробы.
2. Оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и резервные возможности системы внешнего дыхания.
3. Сделать заключение о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и резервных возможностях системы внешнего дыхания.

Методико-практическое занятие:

1. Научиться рассчитывать и оценивать физическое состояние (по комплексным методикам).
2. Сделать заключение о физическом состоянии.
3. Научиться рассчитывать тренировочный пульс, с учетом различных режимов нагрузки.

Тема 2. Простейшие методики оценки физического развития, работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Задачи занятия:

1. Ознакомиться с методиками оценки физического развития.
2. Ознакомиться с физическими упражнениями, способствующими поддержанию работоспособности и коррекции утомления.

3. Ознакомиться с основными приемами массажа и самомассажа.

Методико-практическое занятие:

1. Оценить индивидуальные показатели физического развития методами стандартов и индексов, сделать заключение о физическом развитии.

2. Пользуясь специальной литературой, составить индивидуальные комплексы упражнений и рекомендации для коррекции «проблемных» зон в физическом развитии.

3. Составить комплекс физических упражнений, способствующих поддержанию работоспособности и коррекции утомления.

4. Показать основные приемы самомассажа.

Тема 3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.

Задачи занятия:

1. Научиться разрабатывать индивидуальные рекомендации по организации оздоровительной тренировки.

2. Научиться составлять комплексы упражнений оздоровительной тренировки.

3. Научиться составлять комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Методико-практическое занятие:

1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.

2. Составить комплекс физкультминуты.

3. Подобрать упражнения направленного воздействия для поддержания работоспособности и профилактики утомляемости при занятиях умственным трудом.

Тема 4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Задачи занятия:

1. Ознакомиться с методиками составления самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья и тренированности и др.

2. Ознакомиться с пульсовыми режимами рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

Методико-практическое занятие:

1. Составить самостоятельное занятие физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей.
2. Составить и провести самостоятельное занятие физическими упражнениями с учетом пульсового режима рациональной тренировочной нагрузки.

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая культура.

Задачи занятия:

1. Ознакомиться с методиками составления комплексов упражнений в различных видах производственной физической культуры.
2. Научиться составлять комплексы вводной гимнастики, физкультурной паузы, микропаузы активного отдыха, производственной гимнастики и определить их места в течение рабочего дня.
3. Научиться составлять физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Методико-практическое занятие:

1. Составить комплекс вводной гимнастики, физкультурной паузы, микропаузы активного отдыха, производственной гимнастики.
2. Составить и провести часть физкультурно-спортивного занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Методические указания к самостоятельной работе студентов. Характеристика показателей тестирования и правила измерения роста

Показатели физического развития и функциональной подготовленности

Рост – измеряется ростомером, от пола до верхушечной точки. При измерении испытуемый становится спиной к вертикальной стойке, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Планшетку опускают до соприкосновения с головой.

Результаты исследований записывают в метрах.

Масса тела суммарно выражает уровень развития костно-мышечного аппарата, подкожно-жирового слоя и внутренних органов. Определяется взвешиванием на медицинских весах, без верхней одежды и обуви. До употребления весы должны показывать нулевой вес. Результаты исследований записывают в килограммах.

Окружность грудной клетки в различных фазах измеряют сантиметровой лентой.

Сантиметровую ленту накладывают сзади под прямым углом к лопаткам, а спереди у юношей по нижнему краю околососковых кружков, у девушек – над молочными железами на уровне прикрепления четвертого ребра к груди (среднегрудинная точка).

При наложении ленты обследуемый приподнимает руки, затем опускает их и становится в спокойную стойку. Рекомендуется сначала измерить окружности грудной клетки в положении максимально глубокого вдоха, затем – максимально глубокого выдоха. Исследователю необходимо внимательно контролировать натяжение сантиметровой ленты. Результаты исследований записывают в сантиметрах. Высчитывают и записывают разницу между показателями окружности грудной клетки в положении максимального вдоха и выдоха. Данный результат характеризует важную функциональную величину – экскурсию грудной клетки.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – это та часть общей емкости легких, о которой судят по максимальному объему воздуха (который можно выдохнуть после максимального вдоха). ЖЕЛ является одним из важнейших показателей функционального состояния аппарата внешнего

дыхания. Ее величины зависят как от размеров легких, так и от силы дыхательной мускулатуры. Для определения ЖЕЛ используется спирометр.

Обследуемый предварительно 2-3 раза делает глубокий вдох и выдох, а затем, сделав максимальный вдох, плотно берет в рот мундштук спирометра и, зажав свободной рукой нос, равномерно выдыхает воздух до отказа. Измерение проводится три раза, учитывается наибольший показатель. Результаты исследований записывают в миллилитрах. Средними величинами ЖЕЛ являются: у мужчин – 3800-4200 см³, у женщин – 3000- 3500 см³.

Сила кисти характеризует степень развития мускулатуры и определяется по максимальному проявлению усилия, которое может развить группа мышц в определенных условиях. Сокращение мышцы, при котором она развивает напряжение, но не изменяет своей длины, называется изометрическим. Такое сокращение проявляется в виде статической силы. Для определения силы кисти используется динамометр Колена, который берется в руку стрелкой к ладони и сжимается с максимальной силой, при этом рука отводится в сторону. Из трех измерений учитывается лучший результат, в килограммах.

Артериальное давление, мм рт ст (АД) – важный показатель функционирования сердечно-сосудистой системы. Измеряется АД сфигмоманометром в миллиметрах ртутного столба (мм рт. Ст.). Процедура измерения АД состоит в следующем. На плечо выше локтевого сгиба на 3-4 см накладывается резиновая манжетка и закрепляется. Затем с помощью резиновой груши в нее накачивается воздух. При этом на лучевой артерии (в области запястья) контролируется пульс, после его исчезновения давление в манжетке надо повысить еще на 20-30 мм рт. ст. Затем на локтевую артерию (в области локтевого сгиба, ближе к его внутреннему краю) устанавливается фонендоскоп, чтобы слышать толчки пульса. При выпуске воздуха из манжетки в ней медленно снижается давление, и в тот момент, когда кровь раскроет все еще сжимаемую манжеткой плечевую артерию, услышите первый пульсовый тон. При этом необходимо заметить уровень давления по шкале сфигмоманометра, это будет величина максимального, систолического АД. Продолжить постепенно снижать давление в манжетке до тех пор, пока не исчезнут пульсовые тоны. И снова необходимо заметить уровень давления, это будет минимальное, диастолическое АД. Исследование необходимо повторить: при правильном измерении результаты не должны отличаться более чем на 5 мм рт.ст. При первичном исследовании АД необходимо измерять на обеих руках, так как оно может быть разным из-за аномалий распределения артериальных сосудов. Если АД на одной руке отличается от АД на другой более чем на 10 мм рт.ст., это необходимо учитывать при последующих исследованиях, измеряя АД на той руке, где оно выше.

Частота сердечных сокращений в покое (ЧСС или пульс), уд/мин. Пульсом называются толчкообразные колебания стенок сосудов, вызванные движением крови, выбрасываемой сердцем. Подсчитать пульс можно на сонной, височной и лучевой артерии (у основания большого пальца). Для определения пульса в состоянии покоя необходимо отдохнуть сидя 3-5 мин. И сосчитать пульс за 1 мин. Можно посчитать ЧСС за 10 сек (умножив показатель на 6, получим ЧСС за 1 мин).

Функциональная проба (20 приседаний за 30 сек). Определяется реакция сердца на нагрузку, время восстановления ЧСС после нагрузки. Необходимо измерить ЧСС в состоянии покоя, затем выполнить функциональную пробу с дозированной физической нагрузкой: 20 глубоких приседаний (туловище прямое, руки вперед) в течение 30 секунд.

После выполнения пробы фиксируется ЧСС (уд/мин), а также время восстановления ЧСС до состояния покоя (сек). Превышение пульса после приседаний на 25% и менее от исходного считается отличным; от 25 до 50% - хорошим; от 50 до 75% - удовлетворительным; свыше 75% - плохим. Повышение ЧСС свыше указанных величин свидетельствует о неадекватной реакции

сердца на нагрузку, что может быть следствием недостаточной тренированности или неполного восстановления после предшествующей нагрузки. Чем функционально полноценнее сердце, чем совершеннее деятельность его регуляторных механизмов, тем меньше изменяется пульс в ответ на дозированную физическую нагрузку. В некоторых случаях требуется тщательный врачебный контроль.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5-7 минут отдыха в положении сидя следует сделать полный вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80-90 % от максимального) и задержать дыхание. Продолжительность задержки дыхания в большей степени зависит от волевых усилий человека, поэтому в задержке дыхания различают время чистой задержки и волевой компонент. Начало последнего фиксируется по первому сокращению диафрагмы (колебанию брюшной стенки). Результат пробы оценивается как удовлетворительный при задержке дыхания на 40-50 сек., неудовлетворительный – менее 40 сек. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, а при утомлении снижается.

Проба Генче (задержка дыхания на выдохе). После полного выдоха и вдоха снова выдыхают (примерно 80-90 % от максимального) и задерживают дыхание.

Результат пробы оценивается как удовлетворительный при задержке дыхания на 25-30 сек., неудовлетворительный – менее 25 сек. При заболеваниях органов кровообращения, дыхания, после инфекционных и других заболеваний, а также после перенапряжения и переутомления, в результате которых ухудшается общее функциональное состояние организма продолжительность задержки дыхания и на вдохе, и на выдохе уменьшается.

Показатели физической подготовленности Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Исходное положение: упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова-туловище-ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется максимальное количество выполненных упражнений в одной попытке.

Наклон вперед из положения сидя. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на четвертом регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, при фиксации этого результата в течение 5 секунд, при этом не допускается сгибания ног в коленях.

Методические указания к текущей и промежуточной аттестации (Темы контрольных работ и требования к оформлению) в прикрепленном файле.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Перечень основной учебной литературы

1. Передельский, А. А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: учебник / А. А. Передельский. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 416 с. — ISBN 978-5-906839-04-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система BOOK.ru: [сайт]. — URL: <https://book.ru/>

2. Тулякова, О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте: учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 106 с. — ISBN 978-5-4497-0494-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система BOOK.ru: [сайт]. — URL: <https://book.ru/>

7.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Морозов, А. И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / А. И. Морозов. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. — 78 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система BOOK.ru: [сайт]. — URL: <https://book.ru/>

2. Фудин, Н. А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте : монография / Н. А. Фудин, А. А. Хадарцев, В. А. Орлов ; под редакцией А. И. Григорьев. — Москва : Издательство «Спорт», Человек, 2018. — 320 с. — ISBN 978-5-9500178-7-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система BOOK.ru: [сайт]. — URL: <https://book.ru/>

7.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Доступ к электронно-библиотечным системам:

Электронная библиотечная система BOOK.ru: <https://book.ru/>

Доступ к современным профессиональным базам данных (в том числе международным реферативным базам данных научных изданий) (свободно распространяемые):

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://elibrary.ru/>);

Библиотека научной и студенческой информации (<http://bibliofond.ru/>);

Большая научная библиотека (<http://sci-lib.com/>);

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» (<https://cyberleninka.ru/>).

Доступ к иным информационным ресурсам (свободно распространяемые):

Ассоциация юристов России (АЮР) – Российская общественная организация www.alrf.ru

Федеральная палата адвокатов Российской Федерации (ФПА РФ) www.fparf.ru

Федеральная нотариальная палата (ФНП) www.notariat.ru

Совет судей Российской Федерации (ССРФ) www.ssrp.ru

Ассоциация некоммерческих организаций – адвокатских образований «Гильдия российских адвокатов» www.gra.ru

Объединение корпоративных юристов России (ОКИОР) www.rcca.com.ru

7.4. Информационные технологии, используемые при освоении дисциплины, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Серверные операционные системы: Ubuntu, Debian; Пакетные менеджеры: rpm, yum, bundler; Офисные пакеты: Onlyoffice, OpenOffice (отечественное производство), LibreOffice; Облачные сервисы: Яндекс.Облако, Heroku, Google Documents, Google Sites; Веб-браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Microsoft Edge, Zoom (бесплатная версия), Свободно-распространяемое ПО. Договор №419/2020 по сопровождению Электронного периодического справочника "Система Гарант" от 31 октября 2020 г.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

См. Приложение 1.

9. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ПРИ НАЛИЧИИ)

1. При проведении всех видов занятий со студентами с ОВЗ учитывается состояние их здоровья и рекомендации индивидуальной программы реабилитации и медико-социальной экспертизы. Отраженные в индивидуальной программе реабилитации студента относительно рекомендованных видов и условий труда. Занятия с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся. Для инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется Институтом с учетом психологических особенностей здоровья, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

2. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма промежуточной аттестации устанавливается Институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

3. При определении мест прохождения практики обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами Институт учитывает рекомендации, содержащиеся в заключении психолого-медико-педагогической комиссии, или рекомендации медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для прохождения практики создаются специальные рабочие места в соответствии с характером ограничений здоровья, а также с учетом характера труда и выполняемых трудовых функций.

4. Процедура оценивания результатов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по практике предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации. При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья процедура оценивания результатов проводится в несколько этапов.

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

1. Система оценивания результатов промежуточной аттестации и критериев выставления оценок

Код компетенции	Индикаторы достижения	Критерии оценивания	
		Зачтено	Не зачтено
УК-7	Знать: УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни. Уметь: УК-7.2. Умеет осуществлять выбор оптимальных	ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно, но могут требоваться незначительные уточнения базовых терминов; раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и	материал излагается непоследовательно, отсутствуют знания базовых терминов; не раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями; не проводится анализ; выводы отсутствуют; ответы на дополнительные вопросы

	<p>технологий для поддержания необходимого уровня физической подготовки. Владеть: УК-7.3. Владеет способностью к формированию и поддержанию здорового образа жизни.</p>	<p>событиями; демонстрируется умение анализировать материал, возможно, не все выводы носят аргументированный и доказательный характер</p>	<p>отсутствуют; не приводятся примеры изучаемой предметной области</p>
--	---	---	--

2. Примеры контрольных заданий, иных материалов для оценки знаний, умений, навыков

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации». Требования государственного образовательного стандарта. Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Контрольные вопросы по теме:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально–прикладная физическая подготовка; оздоровительно–реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
5. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Профессиональная направленность физической культуры.
8. Организационно–правовые основы физической культуры и спорта.
9. Физическая культура и спорт в классическом университете.
10. Гуманитарная значимость физической культуры.
11. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
12. Основы организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие внешней среды на организм человека. Средства физической культуры,

обеспечивающие устойчивость к физической и умственной нагрузке. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования физической тренировки.

Контрольные вопросы по теме:

1. Понятие о социально–биологических основах физической культуры.
2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
3. Общее представление о строении тела человека.
4. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
5. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
6. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме.
7. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
8. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы.
9. Физиологическая классификация физических упражнений.
10. Показатели тренированности в покое.
11. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
12. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
13. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
14. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
15. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
16. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
17. Витамины и их роль в обмене веществ.
18. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
19. Понятие об основном и рабочем обмене.
20. Регуляция обмена веществ.
21. Кровь. Ее состав и функции.
22. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
23. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
24. Представление о сердечно–сосудистой системе.
25. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
26. Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос.
27. Механизм проявления гравитационного шока.
28. Показатели деятельности дыхательной системы.
29. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.
30. Характеристика гипоксических состояний.
31. Внешнее и внутреннее дыхание.
32. Двигательная активность и железы внутренней секреции.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и совершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Контрольные вопросы по теме:

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Факторы, влияющие на здоровье студентов.
6. Влияние окружающей среды на здоровье.
7. Наследственность и ее влияние на здоровье.
8. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
9. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
8. Самооценка собственного здоровья.
9. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
10. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
11. Режим труда и отдыха.
12. Организация сна.
13. Организация режима питания.
14. Организация двигательной активности.
15. Личная гигиена и закаливание.
16. Гигиенические основы закаливания.
17. Закаливание воздухом, солнцем, водой.
18. Профилактика вредных привычек.
19. Культура межличностных отношений.
20. Психофизическая регуляция организма.
21. Культура сексуального поведения.
22. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
23. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.

Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движением. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, цели и задачи. Структурность подготовленности спортсмена. Интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно- тренировочного занятия.

Контрольные вопросы по теме:

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
4. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
5. Профессионально–прикладная физическая подготовленность спортсмена как разновидность специальной физической подготовленности.

6. Интенсивность физических нагрузок
7. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
8. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
9. Значение мышечной релаксации.
10. Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
11. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
12. Формы занятий физическими упражнениями.
13. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
14. Общая и моторная плотность занятия.

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Мотивация и выбор направленности самостоятельных занятий. Организация, содержание и методика самостоятельных занятий. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста. Энергозатраты по физической нагрузке. Гигиена самостоятельных занятий. Планирование самостоятельных занятий. Контроль эффективности самостоятельных занятий. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Контрольные вопросы по теме:

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями. 25
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Расчет часов самостоятельных занятий для женщин.
7. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
9. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
10. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки.
11. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
12. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
13. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
14. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
15. Гигиена самостоятельных занятий.

Практический раздел дисциплины.

Тема 1. Методики оценки функционального состояния.

Задачи занятия:

1. Освоить методику регистрации пульса и артериального давления в покое и после функциональной пробы.
2. Оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и резервные возможности системы внешнего дыхания.
3. Сделать заключение о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и резервных возможностях системы внешнего дыхания.

Практическое задание:

1. Научиться рассчитывать и оценивать физическое состояние (по комплексным методикам).
2. Сделать заключение о физическом состоянии.
3. Научиться рассчитывать тренировочный пульс, с учетом различных режимов нагрузки.

Тема 2. Простейшие методики оценки физического развития, работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Задачи занятия:

1. Ознакомиться с методиками оценки физического развития.
2. Ознакомиться с физическими упражнениями, способствующими поддержанию работоспособности и коррекции утомления.
3. Ознакомиться с основными приемами массажа и самомассажа.

Практическое задание:

1. Оценить индивидуальные показатели физического развития методами стандартов и индексов, сделать заключение о физическом развитии.
2. Пользуясь специальной литературой, составить индивидуальные комплексы упражнений и рекомендации для коррекции «проблемных» зон в физическом развитии.
3. Составить комплекс физических упражнений, способствующих поддержанию работоспособности и коррекции утомления.
4. Показать основные приемы самомассажа.

Тема 3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.

Задачи занятия:

1. Научиться разрабатывать индивидуальные рекомендации по организации оздоровительной тренировки.
2. Научиться составлять комплексы упражнений оздоровительной тренировки.
3. Научиться составлять комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Практическое задание:

1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.
2. Составить комплекс физкультминуты.
3. Подобрать упражнения направленного воздействия для поддержания работоспособности и профилактики утомляемости при занятиях умственным трудом.

Тема 4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий

физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Задачи занятия:

1. Ознакомиться с методиками составления самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья и тренированности и др.
2. Ознакомиться с пульсовыми режимами рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

Практическое задание:

1. Составить самостоятельное занятие физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей.
2. Составить и провести самостоятельное занятие физическими упражнениями с учетом пульсового режима рациональной тренировочной нагрузки.

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая культура.

Задачи занятия:

1. Ознакомиться с методиками составления комплексов упражнений в различных видах производственной физической культуры.
2. Научиться составлять комплексы вводной гимнастики, физкультурной паузы, микропаузы активного отдыха, производственной гимнастики и определить их места в течение рабочего дня.
3. Научиться составлять физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Практическое задание:

1. Составить комплекс вводной гимнастики, физкультурной паузы, микропаузы активного отдыха, производственной гимнастики.
2. Составить и провести часть физкультурно-спортивного занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Тематика контрольных работ.

Контрольная работа № 1

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
2. Физическое качество гибкость и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 2

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическое качество ловкость и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 3

1. Физическая культура в структуре подготовки бакалавра.
2. Физическое качество сила и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 4

1. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорной).
2. Физическое качество быстрота и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 5

1. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

2. Физическое качество выносливость и методика ее развития.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 6

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.

2. Общая характеристика физических качеств, методика их развития.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 7

1. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).

2. Физическое качество гибкость и методика ее развития.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 8

1. Принципы физического воспитания (сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).

2. Оздоровительная ходьба – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 9

1. Средства физического воспитания, физической культуры.

2. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 10

1. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов.

2. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм.

Методические особенности занятий.

Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 11

1. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.

2. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 12

1. Основы обучения движениям. Этапы обучения.

2. Атлетическая гимнастика. Основы самостоятельных занятий.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 13

1. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.

2. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении

здоровья.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 14

1. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

2. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 15

1. Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Методические основы производственной физической культуры.

2. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 16

1. Формы организации профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в вузе. Система контроля ППФП студентов (планирование, проверка и оценка ППФП).

2. Виды травм. Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 17

1. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задач. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Содержание и средства ППФП.

2. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 18

1. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов. Методы стандартов, индексов, монограмм, функциональных проб, тестов.

2. Биологические ритмы и работоспособность.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 19

1. Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль. Закаливание, как средство укрепления здоровья.

2. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 20

1. Правила соревнований по избранному виду спорта.

2. Коррекция массы тела.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 21

1. Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.

2. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 22

1. Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
2. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений (ЧСС). Признаки чрезмерной нагрузки.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)
Контрольная работа № 23
1. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
2. Коррекция массы тела.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)
Контрольная работа № 24
1. Формы занятий физическими упражнениями в вузе (учебные, внеучебные).
2. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)
Контрольная работа № 25
1. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)
Контрольная работа № 26
1. Определение понятия «спорт». Массовый спорт, спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.).

Темы компьютерного тестирования.

- №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- №2. Социально-биологические основы физической культуры (часть 1, 2).
- №3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
- №4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- №5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания (часть 1, 2).
- №6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- №7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системой физических упражнений.
- №8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
- №9 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
- №10 Профессионально-прикладная физическая подготовка студента (часть 1, 2).
- № 11 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Раздел «Все темы».

Вопросы для подготовки к устному зачету по физической культуре и спорту студентов, освобожденных от практических занятий и групп ЛФК.

Физическая культура и спорт - часть общечеловеческой культуры. Физическая культура и

спорт как социальные феномены. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.

Общее представление о строении тела человека. Три основные полости туловища организма человека. Назвать, какие органы в них расположены. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.

Позвоночник. Его отделы и функции. Опорно-двигательный аппарат человека. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Понятие о суставах, связках, сухожилиях.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Валеология: определение, цели, задачи.

Клетка, строение и виды. Ткани, типы, строение, функции.

Компоненты физической культуры и спорта. Виды физической культуры и спорта. Средства физической культуры и спорта. Формы занятий физическими упражнениями

Физическая культура личности студента. Режим труда и отдыха студентов. Физическая культура и спорт в ВУЗе. Организация сна и режима питания студентов.

Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Техническая, тактическая, физическая, психическая подготовка спортсменов.

Основы организации физического воспитания в ВУЗе. Физическая культура и спорта как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

Физиологическая характеристика утомления и восстановления.

Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика зон интенсивности нагрузок. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Границы интенсивности физической нагрузки для студенческого возраста.

Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Самооценка собственного здоровья. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.

Представление о мышечной системе (функции поперечнополосатой и гладкой мускулатуры). Строение мышечной ткани.

Общее представление о дыхательной системе. Показатели деятельности. Кислородный запрос, максимальное потребление кислорода и кислородный долг.

Представление о пищеварительной системе. Представление о выделительной системе. Представление о сердечно-сосудистой системе. Кровь. Ее состав и функции.

Биоритмы, типы, виды, функции. Десинхроноз. Витамины и их роль в обмене веществ.

Гигиенические основы закаливания (воздухом, солнцем, водой). Питание, питьевой режим, уход за кожей.

Вредные привычки. Табакокурение. Алкоголизм. Наркомания. Профилактика вредных привычек.

ЦНС, ее отделы и функции. Методы физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания.

Определение понятия "спорт". Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.

Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость, силу, быстроту, ловкость, гибкость.

Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.

Педагогический контроль, его содержание и виды. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.

Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Дополнительные средства повышения работоспособности.

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Гигиена физических упражнений. Последовательность выполнения упражнений. Функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений. Краткая история развития физической культуры.

Стресс. Определение. Фазы.

Олимпиада. Олимпийские игры. Олимпийское движение. Олимпийский комитет.

Профессионально-прикладная физическая культура. Определение, цели, задачи. Место в системе физического воспитания.

Травматизм на занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма. Первая доврачебная помощь.

Примерные темы рефератов и презентаций для студентов, освобожденных от занятий по физической культуре и групп ЛФК.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ТРАВМАХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.

ЛФК при диафизорных переломах. ЛФК при внутрисуставных переломах.

ЛФК при переломах позвоночного столба. ЛФК при переломах таза.

ЛФК при вывихах.

ЛФК при повреждении менисков коленного сустава. ЛФК при повреждении мягких тканей.

ЛФК при ожоговой болезни. ЛФК при обморожениях.

ЛФК при повреждениях грудной клетки.

ЛФК при переломах костей пояса верхних конечностей.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ДЕФЕКТАХ ОСАНКИ, СКОЛИОЗАХ И ПЛОСКОСТОПИИ.

ЛФК при сколиозах разной степени.

ЛФК при плоскостопии.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

ЛФК при заболеваниях сердца. ЛФК при заболеваниях сосудов. ЛФК при гипотонической болезни. ЛФК при гипертонической болезни.

ЛФК при ишемической болезни сердца.

ЛФК при варикозном расширении вен нижних конечностей. ЛФК при вегето-сосудистой дистонии.

ЛФК при миокардите.

ЛФК при инфаркте миокарда.

ЛФК при хронической сердечной недостаточности. ЛФК при пороках сердца.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

ЛФК при пневмонии.

ЛФК при бронхиальной астме. ЛФК при эмфиземе легких.

ЛФК при хроническом бронхите. ЛФК при плевритах.

ЛФК при туберкулезе легких.

ЛФК при остром бронхите.

ЛФК при хронических неспецифических заболеваниях легких.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ.

ЛФК при хроническом гастрите. ЛФК при дискинезии желчных путей.

ЛФК при язвенной болезни желудка и 12 - перстной кишки. ЛФК при колитах.

ЛФК при хроническом гепатите. ЛФК при желчнокаменной болезни.

ЛФК при опущении органов брюшной полости.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛЕЗ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ И РАССТРОЙСТВАХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

ЛФК при ожирении.

ЛФК при сахарном диабете. ЛФК при подагре.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

ЛФК при почечнокаменной болезни. ЛФК при нефроптозе.

ЛФК при пиелонефрите.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЦЕНТРАЛЬНОЙ И ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

ЛФК при пояснично - крестцовом радикулите. ЛФК при остеохондрозе позвоночника.

ЛФК при астеническом синдроме. ЛФК при инсультах.

ЛФК при заболеваниях и травмах спинного мозга. ЛФК при полиневритах.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

ЛФК при миопии разной степени. Гимнастика для глаз.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

ЛФК в первом и втором триместре беременности.

ЛФК в третьем триместре беременности и при подготовке к родам.

Изменения в организме женщины во время беременности. Особенности двигательного режима, режима дня, питания и гигиены беременной женщины.

ЛФК в послеродовом периоде.

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Занятие физической культурой и спортом и развитие интеллекта.

Занятие физической культурой и спортом и развитие волевых черт характера.

Занятие физической культурой и спортом как средство эстетического воспитания.

Занятие физическими упражнениями для повышения настроения и улучшения психической устойчивости организма к неблагоприятным факторам.

Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Физическая культура и спорт в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным ситуациям.

Интенсивность физических упражнений и объем учебной и умственной деятельности.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Наследственность и здоровье. Наследственные болезни. Профилактика наследственных болезней и пороков развития.

Экология и здоровье. Влияние неблагоприятных экологических факторов города Твери на здоровье человека.

Эмоции и здоровье. Понятие стресса и дистресса. Основные стрессогенные факторы. Принципы и методы защиты от дистресса, оптимизация психоэмоционального состояния человека.

Биоритмы и здоровье. Ритмы сна и бодрствования, их учет в организации труда и отдыха студентов.

Народные традиции и здоровье. Воспитание здорового образа жизни на народных традициях жителей Российской Федерации..

Закаливание как средство физического воспитания Средства. Основные методики.

Влияние сауны и русской бани на организм. Методики посещения сауны и русской бани.

Оздоровительный ходьба. Понятие. Методики. Изменения в организме во время ходьбы.

Оздоровительное плавание. Понятие. Методики. Изменения в организме во время плавания и под влиянием многолетних занятий оздоровительным плаванием.

Занятие физическими упражнениями для снижения массы тела.

Основы сбалансированного питания. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода. Пищевая ценность продуктов.

Теория адекватного питания. Диетическое и лечебное питание. Биоэнергетика и пути ее восстановления. Оздоровительная система П. Иванова. Оздоровительная гимнастика йогов.

Психофизиологическое обоснование формирования и профилактики вредных привычек. Токсические составляющие табачного дыма. Заболевания, к которым приводит активное курение. Пассивное курение и его влияние на организм.

Психофизиологическое обоснование формирования и профилактики вредных привычек. Социальные и психологические предпосылки развития наркомании. Влияние наркотиков на организм человека. Профилактика.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Физическое качество сила. Понятие. Виды силы. Физиологические основы проявления силы. Тесты для определения силы. Занятие физическими упражнениями для развития силы.

Физическое качество выносливость. Понятие. Виды выносливости. Физиологические основы общей выносливости. Тесты для определения выносливости. Занятие физическими

упражнениями для развития общей выносливости.

Физическое качество гибкость. Понятие. Виды гибкости. Анатомические и физиологические основы гибкости. Тесты для определения гибкости. Занятие физическими упражнениями для развития гибкости.

Физическое качество координация. Понятие. Виды координационных способностей.

Физиологические основы координации. Тесты для определения координации. Развитие координации с помощью физических упражнений.

ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.
3. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.
4. Физическая культура в различных странах мира.
5. История олимпийского движения.
6. Олимпийские чемпионы в различных видах спорта.
7. Известные спортсмены России.
8. Известные спортсмены в республиках Российской Федерации.
9. Развитие студенческого спорта в университетах различных стран.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.

Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.

Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта. Правила соревнований в избранном виде спорта.

Разработка тестовых занятий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Участие в учебно-исследовательской работе студентов.

Зачет

Зачет проводится в устной форме и дает возможность оценить уровень сформированности определенных по данной дисциплине компетенций. При зачете учитываются сформированность практических навыков во время методико-практических занятий.

Приложение 1

Физическая культура и спорт	<p>Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типов, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся, с перечнем основного оборудования (аудитория № 3):</p> <ul style="list-style-type: none"> - специализированная мебель: <ul style="list-style-type: none"> столы обучающихся; стулья обучающихся; стол педагогического работника; стул педагогического работника; стеллаж для учебно-методических материалов, в том числе учебно-наглядных пособий; - технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории, в том числе демонстрационное оборудование: <ul style="list-style-type: none"> многофункциональное устройство (принтер, сканер, ксерокс); интерактивная доска; мультимедийный проектор; ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно–образовательной среде лицензиата 	<p>170001, Тверская область, г. Тверь, ул. Спартака, д. 26а (39,2 кв.м., 1 этаж, помещение № 3)</p>	Безвозмездное пользование	Богачев Сергей Александрович	<p>Договор безвозмездного пользования недвижимым имуществом № 01-18/Н от 01.11.2020 с приложениями №№ 1-3; срок действия договора: с 01.11.2020 по 30.09.2025</p>
	<p>Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся, с перечнем основного оборудования (тренажёрный зал) (аудитория № 7):</p> <ul style="list-style-type: none"> Т-530 беговая дорожка электрическая Motorized treadmill Olimpia; ТТ102-02М теннисный стол для помещений TT table TT02 indoor; 	<p>170001, Тверская область, г. Тверь, ул. Спартака, д. 26а (38,2 кв.м., 1 этаж, помещение № 7)</p>	Безвозмездное пользование	Богачев Сергей Александрович	<p>Договор безвозмездного пользования недвижимым имуществом № 01-18/Н от 01.11.2020 с приложениями №№ 1-3; срок действия договора: с 01.11.2020 по 30.09.2025</p>

	<p>TI-BS1000 набор для настольного тенниса: ракетки, мячи, сетка COMPETITION;</p> <p>A-911S коврики гимнастические Fitness mat;</p> <p>C-530 тренажер эллиптический складной Foldable elliptical trainer «Transform»;</p> <p>4012-66 гриф прямой стальной 30x1700 мм, хром. с замками «гайка Кеттлера» Bar with star collars;</p> <p>4014-47 гриф EZ стальной 30x1200мм, хром. с замками «гайка Кеттлера» curl bar, chrome plated;</p> <p>4020-14R гриф гантель 30x30 мм, стальной хром. с обрезин. рукоятью, «гайка Кеттлера»;</p> <p>1011-50 блины в пластиковом корпусе 5.0 кг цветные, 30 мм vinyl/cement weight plate 5.0 kg 30mm;</p> <p>1011-25 блины в пластиковом корпусе 2.5 кг цветные, 30 мм vinyl/cement weight plate 2.5 kg 30mm;</p> <p>1011-12 блины в пластиковом корпусе 1.25 кг цветные, 30 мм vinyl/cement weight plate 1.25 kg 30mm;</p> <p>B-507M велотренажер магнитный Jazz Magnetic bike;</p> <p>7820-550 скамьи Tergo / TERGO Bench;</p> <p>7428-550 скамьи Lineo / LINEO Bench;</p> <p>A-983 гантели с неопреновым покрытием, 3 кг Neoprene dumbbell, 3 kg;</p> <p>A-928P гантели с неопреновым покрытием 2x1 кг Neoprene dumbbells, 2x1 kg;</p> <p>A-929P гантели с неопреновым покрытием 2x2 кг Neoprene dumbbells, 2x2 kg;</p> <p>A-932 стойка для неопреновых гантелей Neoprene dumbbell stand;</p> <p>7702-100 силовой тренажер Classic / CLASSIC Strength Trainer;</p> <p>1011-100 блины в пластиковом корпусе 10.0 кг цветные, 30 мм vinyl/cement weight plate 10.0 kg 30mm;</p> <p>A-913S Маты для фитнеса и тренажеров Interlocking mat;</p> <p>7877-000 степперы Montana / MONTANA Stepper;</p> <p>DMV-RT мячи волейбольные мини Demix Volleyball, цветные;</p>				
--	--	--	--	--	--

	<p>настольный хоккей; шахматы; столы для игры в шахматы; стулья</p>				
	<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования (аудитория № 14): Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Стол для педагогического работника; Стул для педагогического работника; Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Принтер со сканером</p>	<p>170001, Тверская область, г. Тверь, ул. Спартака, д. 26а (22,5 кв.м., 1 этаж, помещение № 14)</p>	<p>Безвозмездное пользование</p>	<p>Богачев Сергей Александрович</p>	<p>Договор безвозмездного пользования недвижимым имуществом № 01-18/Н от 01.11.2020 с приложениями №№ 1-3; срок действия договора: с 01.11.2020 по 30.09.2025</p>
	<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования (аудитория № 22): Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Стол для педагогического работника; Стул для педагогического работника; Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Принтер со сканером</p>	<p>170001, Тверская область, г. Тверь, ул. Спартака, д. 26а (19,3 кв.м., 2 этаж, помещение № 22)</p>	<p>Безвозмездное пользование</p>	<p>Богачев Сергей Александрович</p>	<p>Договор безвозмездного пользования недвижимым имуществом № 01-18/Н от 01.11.2020 с приложениями №№ 1-3; срок действия договора: с 01.11.2020 по 30.09.2025</p>