

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»  
Нижнетагильский технологический институт (филиал)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
В.В. Потанин  
«23» апреля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ  
Физическая культура и спорт

| Перечень сведений о рабочей программе модуля                                                                                                                                                                              | Учетные данные                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Модуль</b><br><b>Физическая культура и спорт</b>                                                                                                                                                                       | <b>Код модуля</b><br>М 1.8                                                                                             |
| <b>Образовательная программа</b><br>Инженерные решения для современного производства                                                                                                                                      | <b>Код ОП</b><br>07-29.03.01                                                                                           |
| <b>Направление подготовки</b><br><br>Теплоэнергетика и теплотехника<br>Электроэнергетика и электротехника<br>Технологические машины и оборудование<br>Мехатроника и робототехника<br>Химическая технология<br>Металлургия | <b>Код направления и уровня подготовки</b><br><br>13.03.01<br>13.03.02<br>15.03.02<br>15.03.06<br>18.03.01<br>22.03.02 |

Нижний Тагил, 2025

Программа модуля составлена авторами:

| № п/п | Фамилия Имя<br>Отчество               | Ученая<br>степень, ученое<br>звание | Должность                | Подразделение                                                                 |
|-------|---------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Махлунова<br>Наталья<br>Александровна | нет                                 | Старший<br>преподаватель | Департамент<br>Гуманитарного и<br>социально-<br>экономического<br>образования |

Руководитель модуля

«согласовано в электронном виде»

Н.А.Махлунова

**Рекомендовано:**

Учебно-методическим советом НТИ (филиала) УрФУ

Протокол № 4 от 23.04.2025 г.

Председатель

учебно-методического совета

«согласовано в электронном виде»

М.В. Миронова

**Согласовано:**

Руководитель ОП

«согласовано в электронном виде»

М.В. Миронова

И. о. начальника ОООД

«согласовано в электронном виде»

Л. Ю. Лунькова

Инженер (ведущий) РИОЦ

«согласовано в электронном виде»

А.В. Катаева

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ «Физическая культура и спорт»

### 1.1. Аннотация содержания модуля

В состав модуля «Физическая культура и спорт» включены две дисциплины «Прикладная физическая культура» и «Физическая культура». «Прикладная физическая культура» представляет собой практический курс, направленный на обеспечение профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся и уровня физической подготовленности для выполнения ими соответствующих нормативов. Дисциплина «Физическая культура» ориентирована на овладение теоретическими основами одноименной сферы деятельности и технологиями проектирования индивидуальной прикладной физической культуры.

### 1.2. Структура и объем модуля

Таблица 1

| № п/п            | Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения | Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах и часах | Форма итоговой промежуточной аттестации по дисциплинам модуля и в целом по модулю |
|------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1.               | Прикладная физическая культура                             | 328                                                               | Зачет                                                                             |
| 2.               | Физическая культура                                        | 2/72                                                              | Зачет                                                                             |
| ИТОГО по модулю: |                                                            | 2/400                                                             | Зачет                                                                             |

### 1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

|                                     |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| Пререквизиты модуля                 | Прикладная физическая культура |
| Постреквизиты и корреквизиты модуля | Физическая культура            |

### 1.4. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения (индикаторы) по модулю

Таблица 2

| Перечень дисциплин модуля                             | Код и наименование компетенции                                                                                                                  | Планируемые результаты обучения (индикаторы)                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                     | 2                                                                                                                                               | 3                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Дисциплина 1 модуля<br>Прикладная физическая культура | УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знать<br>Основные принципы и содержание общей, специальной и прикладной физической подготовки в системе физического воспитания;<br>Методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности;<br><br>Методы достижения оптимального уровня |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>физической подготовленности.</p> <p>Современные технологии проектирования здорового образа жизнедеятельности с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>Современные технологии достижения оптимального уровня физической подготовленности.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать функциональное состояние организма в период занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- использовать различные физические упражнения как средства формирования личной системы прикладной физической культуры;</li> <li>- определять должный уровень физической подготовленности, необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различными современными понятиями, категориями, системами в области физической культуры и спорта</li> <li>- современными технологиями проектирования здорового образа жизнедеятельности с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</li> <li>- современными технологиями достижения оптимального уровня физической подготовленности.</li> </ul> |
| <p><i>Дисциплина 2</i><br/>модуля<br/>Физическая<br/>культура</p> | <p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br/>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной</p> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ключевые аспекты здорового образа жизни и оптимального режима профессиональной деятельности;</li> <li>-методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности;</li> </ul> <p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать функциональное состояние организма и использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|  |                                 |                                                                                                                                                  |
|--|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | и профессиональной деятельности | Владеть методами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
|--|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 1.5. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очной, очно-заочной и заочной формах

## РАЗДЕЛ 2. ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ

«Физическая культура и спорт»

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ 1

«Прикладная физическая культура»

### 2.1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ 1

«Прикладная физическая культура»

#### 2.1.1. Технологии обучения, используемые при изучении дисциплины модуля

– Традиционная (репродуктивная) технология.

#### 2.1.2. Планируемые результаты обучения (индикаторы) по дисциплине 1

Таблица 1.2

| Код и наименование компетенции                                                                                                                  | Планируемые результаты обучения (индикаторы)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>Знать основные принципы общей, специальной и прикладной физической подготовки в системе физического воспитания</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать функциональное состояние организма в период занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- использовать различные физические упражнения как средства формирования личной системы прикладной физической культуры;</li> <li>- определять должный уровень физической подготовленности, необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различными современными понятиями, категориями, системами в области физической культуры и спорта</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями проектирования здорового образа жизнедеятельности с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</li> <li>- современными технологиями достижения оптимального уровня физической подготовленности.</li> </ul> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 2.1.3. Содержание дисциплины 1

Таблица 1.3

Для студентов без отклонений в состоянии здоровья

| Код раздела, темы | Раздел, тема дисциплины*                     | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>P1</b>         | Основы прикладной физической культуры        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>P1.1.</b>      | Общая физическая подготовка (ОФП)            | Освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на повышение уровня физической подготовленности и здоровья студентов. Средства и методы развития основных двигательных качеств.                                                |
| <b>P1.2.</b>      | Специальная физическая подготовка (СФП)      | Ознакомление со средствами и методами развития физических качеств в избранном виде спорта или специализации. Формирование знаний о технике двигательного действия. Овладение техникой прикладных и общеразвивающих упражнений. Ознакомление с тактическими действиями в избранном виде спорта или специализации.                                                                                    |
| <b>P1.3.</b>      | Контрольный раздел                           | Студенты в процессе освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» в основном, спортивном и специальном отделениях и выполнившие учебную программу в семестре при прохождении текущей и промежуточной аттестации, в соответствии с требованиями и критериями, установленными кафедрой и технологической карты дисциплины получает зачет с соответствующей записью в зачетной книжке студента. |
| <b>P2</b>         | Базовая прикладная физическая культура (ПФК) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>P2.1.</b>      | Общая физическая подготовка                  | Ознакомление с основными средствами и методами прикладной физической культуры. Укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения, развитие физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости.                                                                                                                                                             |
| <b>P2.2.</b>      | Специальная физическая подготовка            | Развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта или специализации. Овладение запасом двигательных навыков и умений, необходимых для освоения техники выполнения физических упражнений в избранном виде спорта.                                                                                                                                                        |

|              |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                                             | Изучение тактических действий в избранном виде спорта или специализации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Р2.3.</b> | Контрольный раздел                                                          | Контрольное тестирование базового уровня физической и технико-тактической подготовленности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Р3</b>    | Раздел 3. Углубленное изучение средств ПФК                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Р3.1.</b> | Методико-практический раздел                                                | Изучение элементов прогрессивных оздоровительных и спортивных технологий, в аспекте их применения в прикладной физической культуре.<br>Общие сведения об эффективности применения различных средств, методов, физических упражнений при организации самостоятельных занятий физической культурой.                                                                                           |
| <b>Р3.2.</b> | Общая физическая подготовка                                                 | Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, общей работоспособности и устранение недостатков в физическом развитии.                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Р3.3.</b> | Специальная физическая подготовка                                           | Улучшение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта или специализации.<br>Овладение и совершенствование техники двигательных и тактических действий в избранном виде спорта или специализации.                                                                                                                                          |
| <b>Р3.4.</b> | Контрольный раздел                                                          | Контрольное тестирование ОФП и СФП.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Р4</b>    | Формирование профессионально-прикладной физической культуры (ППФК) личности |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Р4.1.</b> | Методико-практический раздел                                                | Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на избирательное использование средств и методов физической культуры в соответствии с психофизиологическими, биомеханическими и социальными характеристиками избранной профессии.<br>Особенности подбора различных средств, методов, физических упражнений при организации самостоятельных занятий физической культурой. |
| <b>Р4.2.</b> | Общая физическая подготовка                                                 | Совершенствование основных физических способностей человека его силы, гибкости, выносливости, скорости и координационных способностей.                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Р4.3.</b> | Специальная физическая подготовка                                           | Повышение уровня специальных физических способностей, необходимых для занятий избранным видом спорта и трудовой деятельностью.<br>Увеличение диапазона двигательных умений и навыков, тактических действий, необходимых для совершенствования выполнения упражнений в избранном виде спорта или специализации.                                                                              |
| <b>Р4.4.</b> | Контрольный раздел                                                          | Контрольное тестирование ОФП, СФП и ППФП.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Р5</b>    | Совершенствование ППФК личности                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Р5.1.</b> | Методико-практический раздел                                                | Совершенствование уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности в соответствии с характеристиками избранной профессии. Освоение допустимых тренирующих нагрузок.<br>Овладение современными технологиями                                                                                                                                                                |

|              |                                   |                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                   | проектирования здорового образа жизнедеятельности с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности.                                                                                                         |
| <b>P5.2.</b> | Общая физическая подготовка       | Совершенствование основных физических способностей человека его силы, гибкости, выносливости, скорости и координационных способностей.                                                                                                 |
| <b>P5.3.</b> | Специальная физическая подготовка | Воспитание способности проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях: спортивных, трудовых (профессиональных). Совершенствование технических и тактических действий в избранном виде спорта или специализации. |
| <b>P5.4.</b> | Контрольный раздел                | Контрольное тестирование общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности                                                                                                              |

Таблица 1.4.

Для студентов с отклонениями в состоянии здоровья

| <b>Код раздела, темы</b> | <b>Раздел, тема дисциплины*</b>                                                                   | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>P1</b>                | Основы прикладной физической культуры                                                             | Основы двигательных умений и навыков, воспитание физических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность и не ограниченных заболеваниями или телесными недостатками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>P1.1.</b>             | Общая физическая подготовка (ОФП)                                                                 | Упражнения для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности, активизации кровообращения, психоэмоционального тонуса; кардиоаэробные движения для развития индивидуальных физических способностей с учетом исходного уровня подготовленности и медицинских показаний и противопоказаний                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>P1.2.</b>             | Специальная физическая подготовка (СФП)                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>P1.2.1.</b>           | Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание) | Аэробика. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.<br>Элементы атлетической гимнастики. Общеразвивающие и специальные комплексы упражнений с предметами (амортизаторы, гантели) и с преодолением собственного веса.<br>Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.<br>Легкая атлетика. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.<br>Плавание. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца. |
| <b>P1.2.2.</b>           | Современные оздоровительные системы                                                               | Оздоровительный фитнес. Упражнения низкой интенсивности, для выполнения которых необходимо менее 50 % функционального резерва. Рекомендуются                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                            | <p>для неподготовленных студентов, имеющих низкий уровень физической подготовленности.</p> <p>Шейпинг. При занятиях шейпингом интенсивность физических упражнений дозируется строго индивидуально, так как только в этом случае она дает наибольший эффект.</p> <p>Калланетика. Программа упражнений для студенток, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активизацию глубоко расположенных мышечных групп.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>P1.2.3.</b> | Специальная и корректирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке | <p>Специальные упражнения, направленные на коррекцию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций организма (упражнения в равновесии, статические, релаксационные, идеомоторные, дыхательные).</p> <p>Корректирующие упражнения общей оздоровительной направленности: гимнастика для глаз, на осанку, для позвоночника, суставов.</p> <p>Оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба, велоэргометр, дозированная ходьба по пересеченной местности, оздоровительный бег</p>                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>P1.3.</b>   | Методико-практический раздел                                                               | <p>Освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами оздоровительной физической культуры.</p> <p>Методика направленного развития отдельных физических качеств. Коррекция осанки и телосложения. Специальная гимнастика с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>P1.4.</b>   | Контрольный раздел                                                                         | <p>Студенты всех учебных групп должны освоить обязательные задания оздоровительно-реабилитационной программы и выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом рекомендации врача, выполнившие учебную программу семестра. Студенты сдают зачет по физической культуре, который проводится по всем разделам оздоровительно-реабилитационной программы. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-реабилитационной программы. Студенты, освобожденные от практических занятий, выполняют тестовые задания по теоретическому и методико-практическому разделу программы</p> |
| <b>P2</b>      | Базовая прикладная физическая культура (ПФК)                                               | <p>Приобретение в процессе учебно-тренировочных занятий двигательных умений и навыков для всестороннего развития индивида в современных условиях жизнедеятельности. Практическое использование закономерностей взаимовлияния адаптационных эффектов к определенной профессиональной деятельности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>P2.1.</b>   | Общая физическая подготовка                                                                | <p>Упражнения общей физической подготовки, оздоровительные упражнения и их комплексы для развития физических качеств:</p> <p>Быстрота. Общеразвивающие и специальные упражнения бегуна. Выполнение различных</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                   | <p>упражнений на скорость (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр).</p> <p>Выносливость. Оздоровительный бег и скандинавская ходьба.</p> <p>Гибкость. Общеразвивающие упражнения с предметами и без них с активным и пассивным сопротивлением.</p> <p>Ловкость, координация движений и равновесие. Гимнастические упражнения с предметами и без них, характеризующиеся пространственной точностью, быстротой реакции и решением двигательных задач в минимальном временном интервале.</p> <p>Сила. Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Упражнения в подтягивании и сопротивлении, перенос тяжестей. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>P2.2.</b>   | Специальная физическая подготовка                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>P2.2.1.</b> | Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание) | <p>Аэробика. Система упражнений из циклических видов спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, велотренажер, скандинавская ходьба, плавание), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Упражнения с использованием отягощений для устранения различных дефектов телосложения, а также для укрепления мышц и повышения работоспособности.</p> <p>Легкая атлетика. Различные упражнения легкой атлетики, воспитывающие у студентов жизненно важные физические качества: быстроту, выносливость, ловкость и силу, а также моральные и волевые качества. Упражнения легкой атлетики, в основе которых лежат естественные человека – ходьба, бег, прыжки, метания, способствующие совершенствованию жизненно важных умений и навыков. Повышение функциональных возможностей всех органов и систем, в особенности, нервно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной.</p> <p>Плавание. Освоение основных способов плавания (брасс, кроль). Формирование навыков поведения на воде.</p> |
| <b>P2.2.2.</b> | Современные оздоровительные системы                                                               | Физический фитнес (базовый) направлен на достижение и поддержание физического состояния, снижения риска возникновения заболеваний.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>P2.2.3</b>  | Специальная и корректирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке        | Специальные упражнения, направленные на дальнейшую коррекцию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций организма (упражнения в равновесии, статические, релаксационные, идеомоторные, дыхательные).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>P2.3.</b>   | Методико-практический раздел                                                                      | Методы самооценки физической подготовленности. Повышение работоспособности. Профилактика травматизма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>P2.4.</b>   | Контрольный раздел                                                                                | Студенты всех учебных групп должны освоить обязательные задания оздоровительно-реабилитационной программы и выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                   | учетом рекомендации врача, выполнившие учебную программу семестра. Студенты сдают зачет по физической культуре, который проводится по всем разделам оздоровительно-реабилитационной программы. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-реабилитационной программы. Студенты, освобожденные от практических занятий, выполняют тестовые задания по теоретическому и методико-практическому разделу программы                                                                    |
| <b>РЗ</b>      | Углубленное изучение средств ПФК                                                                  | Развитие специальной физической подготовленности, приобретаемой путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными требованиями, предъявляемым к функциональным возможностям организма, профессиональной деятельностью и ее условиями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>РЗ.1.</b>   | Общая физическая подготовка                                                                       | Совершенствование уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства и других сферах общественной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>РЗ.2.</b>   | Специальная физическая подготовка                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>РЗ.2.1.</b> | Современные оздоровительные системы                                                               | Дыхательная гимнастика. Регулирование процессов дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Система дыхания по А. Стрельниковой, К. Бутейко, К. Дайнеки и др.<br>Релаксационная гимнастика. Сочетание физических упражнений с расслаблением.<br>Шейпинг. Система оздоровительной физической культуры для девушек, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма.<br>Калланетика. Йога.                                                                                                                                 |
| <b>РЗ.2.2.</b> | Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание) | Легкая атлетика. Бег и его разновидности. Прыжки: в длину с места, со скакалкой. Специально-беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, семенящий бег и их чередование.<br>Атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений индивидуального характера в сочетании с отягощениями. Выполнение упражнений для различных мышечных групп, выполняемых на тренажерах.<br>Плавание. Освоение элементов в избранном виде плавания в оздоровительном режиме. Согласованность в работе рук, ног и дыхания. Обучение технике поворотов. |
| <b>РЗ.2.3.</b> | Специальная и корректирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке        | Средства оздоровительной физической культуры для укрепления здоровья, повышения работоспособности и производительности труда, способствующие профилактике профессиональных заболеваний и травматизма.<br>Специальные комплексы упражнений лечебной физической культуры. Специальные корректирующие упражнения. Гимнастические упражнения на координацию. Упражнения в равновесии (перемещения                                                                                                                                                              |

|                |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                   | в разных плоскостях вестибулярного анализатора, изменение длины площади опоры, перемещение высоты общего центра тяжести по отношению к опоре).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Р3.3.</b>   | Методико-практический раздел                                                                      | Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональным состоянием организма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Р3.4.</b>   | Контрольный раздел                                                                                | Студенты всех учебных групп должны освоить обязательные задания оздоровительно-реабилитационной программы и выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом рекомендации врача, выполнившие учебную программу семестра. Студенты сдают зачет по физической культуре, который проводится по всем разделам оздоровительно-реабилитационной программы. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-реабилитационной программы. Студенты, освобожденные от практических занятий, выполняют тестовые задания по теоретическому и методико-практическому разделу программы |
| <b>Р4</b>      | Совершенствование прикладной физической культуры                                                  | Совершенствование уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности в соответствии с характеристиками избранной профессии. Освоение допустимых тренирующих нагрузок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Р4.1.</b>   | Общая физическая подготовка                                                                       | Разносторонние упражнения, способствующие повышению функциональных возможностей, общей работоспособности для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Р4.2.</b>   | Специальная физическая подготовка                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Р4.2.1.</b> | Современные оздоровительные системы                                                               | Профилактика травматизма. Специальная гимнастика для глаз. Повышение работоспособности. Методы регулирования психоэмоционального состояния средствами физической культуры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Р4.2.2.</b> | Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание) | Плавание. Прикладное плавание. Удержание на воде в экстремальных ситуациях. Погружение, всплытие, приемы оказания помощи и способы поведения при спасении утопающих. Ныряние.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Р4.2.3.</b> | Специальная и корректирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке        | Упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Упражнения при гипертонической болезни. Упражнения при заболеваниях легких. Упражнения при заболеваниях органов пищеварения. Упражнения при заболеваниях позвоночника. Упражнения при близорукости. Упражнения после заболеваний центральной нервной системы. Упражнения после заболеваний эндокринной системы и обмена веществ. Упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Р4.3.</b>   | Методико-практический раздел                                                                      | Методы регулирования психоэмоционального состояния средствами физической культуры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Р4.4.</b>   | Контрольный раздел                                                                                | Студенты всех учебных групп должны освоить обязательные задания оздоровительно-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                   | реабилитационной программы и выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом рекомендации врача, выполнившие учебную программу семестра. Студенты сдают зачет по физической культуре, который проводится по всем разделам оздоровительно-реабилитационной программы. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-реабилитационной программы. Студенты, освобожденные от практических занятий, выполняют тестовые задания по теоретическому и методико-практическому разделу программы |
| <b>P5</b>      | Совершенствование ППФК личности                                                                   | Формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношения студентов к физической культуре; понимание природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности; умения творчески использовать полученные знания для профессионально-личностного развития, самосовершенствования для организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.                                                                                                                                                                  |
| <b>P5.1.</b>   | Общая физическая подготовка                                                                       | Физические упражнения, развивающие необходимые физические качества и психологические свойства личности, необходимые в профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>P5.2.</b>   | Специальная физическая подготовка                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>P5.2.1.</b> | Современные оздоровительные системы                                                               | Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Система К. Дайнеки, система Н.М. Амосова, система Г.С. Шаталовой, система К. Купера. Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности.                                                                                                                                                                                                 |
| <b>P5.2.2.</b> | Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание) | Совершенствование основных физических способностей человека: силы, гибкости, выносливости, скорости, координации. Воспитание способности проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях: спортивных, трудовых (профессиональных)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>P5.2.3.</b> | Специальная и корректирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке        | Профилактические упражнения профессиональных заболеваний и травматизма. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>P5.3.</b>   | Методико-практический раздел                                                                      | Методика составления индивидуальных оздоровительных программ. Методика проведения производственной гимнастики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>P5.4.</b>   | Контрольный раздел                                                                                | Студенты всех учебных групп должны освоить обязательные задания оздоровительно-реабилитационной программы и выполнить контрольные упражнения по определению                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | функциональной и физической подготовленности с учетом рекомендации врача, выполнившие учебную программу семестра. Студенты сдают зачет по физической культуре, который проводится по всем разделам оздоровительно-реабилитационной программы. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-реабилитационной программы. Студенты, освобожденные от практических занятий, выполняют тестовые задания по теоретическому и методико-практическому разделу программы |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации

## 2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Прикладная физическая культура»

### Электронные ресурсы (издания)

Бабиянц, К.А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : учебное пособие : [16+] / К.А. Бабиянц, Е.В. Коломийченко ; Южный федеральный университет. – доп. и перераб. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2018. – 103 с. : табл., граф., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570699> (дата обращения: 18.03.2021). – Библиогр.: с. 69-81. – ISBN 978-5-9275-3055-7. – Текст : электронный.

Баскетбол [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для практ. занятий / авт.-сост. Н. А. Махлунова ; Нижнетагил. технол. ин-т. (филиал) УрФУ. – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2018. – 91 с. – <http://elib.ntiustu.ru/104#target-1876>

Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656> (дата обращения: 18.03.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Текст : электронный.

Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.М. Каткова, А.И. Храмова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981> (дата обращения: 18.03.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст : электронный.

Мартышенко Р. А. ЛФК при аденоме гипофиза [Электронный ресурс] : методическое пособие / авт.-сост. Р. А. Мартышенко, Н. А. Махлунова Н.А. ; Нижнетагил. технол. ин-т. (филиал) УрФУ. – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2015. – <http://elib.ntiustu.ru/104#target-1283>

Мартышенко Р. А. ЛФК при бронхиальной астме [Электронный ресурс] : методическое пособие / авт.-сост. Р. А. Мартышенко, Н. А. Махлунова Н.А. ; Нижнетагил. технол. ин-т. (филиал) УрФУ. – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2015. – <http://elib.ntiustu.ru/104#target-1280>

Мартышенко Р. А. ЛФК при вегетативной дисфункции синусового узла [Электронный ресурс] : методическое пособие / авт.-сост. Р. А. Мартышенко, Н. А. Махлунова Н.А. ; Нижнетагил. технол. ин-т. (филиал) УрФУ. – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2015. – <http://elib.ntiustu.ru/104#target-1285>

Мартышенко Р. А. ЛФК при вегето-сосудистой дистонии по гипотоническому типу [Электронный ресурс] : методическое пособие / авт.-сост. Р. А. Мартышенко, Н. А. Махлунова Н.А. ; Нижнетагил. технол. ин-т. (филиал) УрФУ. – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2015. – <http://elib.ntiustu.ru/104#target-1282>

Мартышенко Р. А. ЛФК при махроцитарной гиперхромной анемии [Электронный ресурс] : методическое пособие / авт.-сост. Р. А. Мартышенко, Н. А. Махлунова Н.А. ; Нижнетагил. технол. ин-т. (филиал) УрФУ. – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2015. – <http://elib.ntiustu.ru/104#target-1281>

Мартышенко Р. А. ЛФК при пролапсе митрального клапана [Электронный ресурс] : методическое пособие / авт.-сост. Р. А. Мартышенко, Н. А. Махлунова Н.А. ; Нижнетагил. технол. ин-т. (филиал) УрФУ. – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2015. – <http://elib.ntiustu.ru/104#target-1286>

Мартышенко Р. А. ЛФК при синусовой тахикардии [Электронный ресурс] : методическое пособие / авт.-сост. Р. А. Мартышенко, Н. А. Махлунова Н.А. ; Нижнетагил. технол. ин-т. (филиал) УрФУ. – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2015. – <http://elib.ntiustu.ru/104#target-1284>

Мартышенко Р. А. ЛФК при сколиозе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для всех направлений, всех специальностей / авт.-сост. Р. А. Мартышенко, А. В. Мякишева ; Нижнетагил. технол. ин-т. (филиал) УрФУ. – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2014. – <http://elib.ntiustu.ru/104#target-1051>

Махлунова Н. А. Настольный теннис [Электронный ресурс] : методическое пособие / авт.-сост. Н. А.Махлунова ; Нижнетагил. технол. ин-т (фил.). – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2018. – <http://elib.ntiustu.ru/104#target-1877>

Махлунова Н. А. Организация самостоятельных занятий по ОФП [Электронный ресурс] : учебное пособие / авт.-сост. Н. А.Махлунова, С. А. Печенкин ; Нижнетагил. технол. ин-т (фил.). – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2016. – <http://elib.ntiustu.ru/104#target-1438>

Махлунова Н. А. Теория и методика обучения плаванию [Электронный ресурс] : методическое пособие / авт.-сост. Н. А.Махлунова ; Нижнетагил. технол. ин-т (фил.). – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2018. – <http://elib.ntiustu.ru/104#target-1875>

Махлунова Н. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / авт.-сост. Н. А.Махлунова, С. А. Печенкин ; Нижнетагил. технол. ин-т (фил.). – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2018. – <http://elib.ntiustu.ru/104#target-1878>

Тычинин, Н.В. Физическая культура в техническом вузе : учебное пособие : [16+] / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482034> (дата обращения: 18.03.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0. – Текст : электронный.

Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

(дата обращения: 18.03.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст : электронный.

### **Печатные издания**

Не используются

### **Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы**

Научная электронная библиотека: <http://www.elibrary.ru>.

### **Материалы для лиц с ОВЗ**

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в текстовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. Электронно-библиотечная система «Университетская Библиотека Онлайн» <http://biblioclub.ru/>
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://window.edu.ru>

## **3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Прикладная физическая культура»**

### **Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением**

Таблица 3.1

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

| № п/п | Вид занятий  | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                         | Перечень программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа                                                                                                                                           |
|-------|--------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Лекции       | Учебная аудитория для проведения лекционных занятий                       | Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов, рабочее место преподавателя, доска аудиторная.<br>Компьютерная техника: комплект (переносного – если аудитория не оборудована стационарным оборудованием) проекционного оборудования: ноутбук/компьютер, проектор, проекционный экран/доска. | 1. Договор на предоставление постоянного доступа к сети Интернет;<br>2. Операционная система Windows, офисный пакет Microsoft Office;<br>3. Microsoft Office;<br>4. Система видеоконференций Apache Openmeetings |
| 2     | Практические | Учебная                                                                   | Стол и стул преподавателя –                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                  |

|  |         |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--|---------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | занятия | аудитория (ауд.101) для проведения практических занятий          | 1 шт., шведская стенка – 2 шт., зеркало – 10 шт., мат гимнастический – 1 шт., беговая дорожка Т-1000 - 3 шт., велотренажёр – 3 шт., скамья для прессы -1 шт., тренажёр степпер – 1 шт., степ-платформа, 3-х уровневая – 6 шт., стойка для гирь – 3 шт., гантели «TORRES» (0,5 кг.;1кг.; 2 кг.; 3 кг; 4кг.;5 кг) – 36 шт., стол теннисный с сеткой – 1 шт., ракетки для настольного тенниса – 16 шт., коврик гимнастический – 15 шт., мяч гимнастический- 6 шт., палка для зарядки – 10 шт., весы напольные, электронные – 1 шт., мячи для н/тен. – 20 шт., мячи баскетбольные №6,№7 - 16 шт., мячи волейбольные - 8 шт., скакалки - 10 шт., ящик для хранения спортивного оборудования – 1 шт. |  |
|  |         | Учебные аудитории (ауд. 202) для проведения практических занятий | Стол и стул преподавателя – 1 шт., шведская стенка – 2 шт., зеркало – 10 шт., беговая дорожка - 1 шт., велотренажёр – 1 шт., тренажёр гребной -1 шт., тренажёр степпер – 1 шт., степ-платформа, 3-х уровневая – 6 шт., стойка для гирь – 3 шт., гантели «TORRES» (0,5 кг.;1кг.; 2 кг.; 3 кг; 4кг.;5 кг) – 36 шт., стол теннисный с сеткой – 1 шт., ракетки для настольного тенниса – 16 шт., коврик гимнастический – 15 шт., мяч гимнастический- 6 шт., палка для зарядки – 10 шт., весы напольные, электронные – 1 шт., мячи для н/тен. – 20 шт., мячи баскетбольные №6,№7 - 16 шт., мячи волейбольные - 8 шт., скакалки - 10 шт., ящик для хранения спортивного оборудования – 1 шт.         |  |
|  |         | Спортивно-                                                       | баскетбольная площадка,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |

|   |                                            |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                               |
|---|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                            | оздоровительный комплекс «Металлург-Форум» для проведения практических занятий | кольца баскетбольные, комплект мячей баскетбольных; волейбольная площадка, сетка волейбольная, комплект мячей волейбольных; площадка для мини-футбола, футбольные ворота, комплект мячей футбольных, а также соответствующие спортивные площадки для проведения практических занятий, оснащённых необходимым оборудованием, соответствующим требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами. |                                                                                                                                                               |
| 3 | Консультации                               | Учебная аудитория для проведения консультаций                                  | Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов, рабочее место преподавателя, доска аудиторная                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | – Система видеоконференций Apache Openmeetings                                                                                                                |
| 4 | Текущий контроль, промежуточная аттестация | Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  | Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов, рабочее место преподавателя, доска аудиторная                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1. Договор на предоставление постоянного доступа к сети Интернет;<br>2. Операционная система Windows, офисный пакет Microsoft Office;<br>3. Microsoft Office; |
| 5 | Самостоятельная работа студентов           | Учебная аудитория/ Помещения для самостоятельной работы обучающихся            | Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов, рабочее место преподавателя, доска аудиторная.<br>Компьютерная техника: персональные компьютеры, периферийные устройства, устройства подключения к сети Интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду НТИ (филиала) УрФУ, комплект лицензионного программного обеспечения                                                     | 1. Договор на предоставление постоянного доступа к сети Интернет;<br>2. Операционная система Windows, офисный пакет Microsoft Office;<br>3. Microsoft Office; |

## РАЗДЕЛ 2 ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ

Физическая культура и спорт

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ 2

«Физическая культура»

#### 2.2. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ 2

«Физическая культура»

##### 2.2.1. Технологии обучения, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология.

#### 1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Таблица 1.2

| Код и наименование компетенции                                                                                                                  | Планируемые результаты обучения (индикаторы)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знать:<br>- ключевые аспекты здорового образа жизни и оптимального режима профессиональной деятельности;<br>-методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности;<br>Уметь анализировать функциональное состояние организма и использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>Владеть методами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

#### 1.3. Содержание дисциплины

Таблица 1.3

| Код раздела, темы | Раздел, тема дисциплины*                                                                                  | Содержание                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| P1                | Основы здорового образа жизни. Здоровье как фактор полноценной социальной и профессиональной деятельности | Здоровье: основные понятия, критерии оценки показателей здоровья. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии в физическом воспитании. Здоровый образ жизни как фактор полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| P2                | Физическая подготовленность, как основной критерий работоспособности человека                             | Основные понятия физической культуры. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Физическая подготовленность как основной критерий работоспособности человека.                                                     |
| P3                | Методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности                | Функциональные резервы организма. Методы оценивания функционального состояния организма. Физиологические механизмы развития и проявления физических способностей.                                                                        |
| P4                | Методические основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой                          | Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительной физической культуры. Организация и планирование самостоятельных занятий.                                                                                                      |

|    |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| P5 | Методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Профессионально-прикладная физическая подготовка. Требования к физической подготовленности представителей разных профессий. Профессиограмма и спортограмма как методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации

## 2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

### Электронные ресурсы (издания)

Бабиянц, К.А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : учебное пособие : [16+] / К.А. Бабиянц, Е.В. Коломийченко ; Южный федеральный университет. – доп. и перераб. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2018. – 103 с. : табл., граф., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570699> (дата обращения: 18.03.2021). – Библиогр.: с. 69-81. – ISBN 978-5-9275-3055-7. – Текст : электронный.

Баскетбол [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для практ. занятий / авт.-сост. Н. А. Махлунова ; Нижнетагил. технол. ин-т. (филиал) УрФУ. – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2018. – 91 с. – <http://elib.ntiustu.ru/104#target-1876>

Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656> (дата обращения: 18.03.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Текст : электронный.

Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981> (дата обращения: 18.03.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст : электронный.

Мартышенко Р. А. ЛФК при аденоме гипофиза [Электронный ресурс] : методическое пособие / авт.-сост. Р. А. Мартышенко, Н. А. Махлунова Н.А. ; Нижнетагил. технол. ин-т. (филиал) УрФУ. – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2015. – <http://elib.ntiustu.ru/104#target-1283>

Мартышенко Р. А. ЛФК при бронхиальной астме [Электронный ресурс] : методическое пособие / авт.-сост. Р. А. Мартышенко, Н. А. Махлунова Н.А. ; Нижнетагил. технол. ин-т. (филиал) УрФУ. – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2015. – <http://elib.ntiustu.ru/104#target-1280>

Мартышенко Р. А. ЛФК при вегетативной дисфункции синусового узла [Электронный ресурс] : методическое пособие / авт.-сост. Р. А. Мартышенко, Н. А. Махлунова Н.А. ; Нижнетагил. технол. ин-т. (филиал) УрФУ. – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2015. – <http://elib.ntiustu.ru/104#target-1285>

Мартышенко Р. А. ЛФК при вегето-сосудистой дистонии по гипотоническому типу [Электронный ресурс] : методическое пособие / авт.-сост. Р. А. Мартышенко, Н. А. Махлунова

Н.А. ; Нижнетагил. технол. ин-т. (филиал) УрФУ. – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2015. – <http://elib.ntiustu.ru/104#target-1282>

Мартышенко Р. А. ЛФК при махроцитарной гиперхромной анемии [Электронный ресурс] : методическое пособие / авт.-сост. Р. А. Мартышенко, Н. А. Махлунова Н.А. ; Нижнетагил. технол. ин-т. (филиал) УрФУ. – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2015. – <http://elib.ntiustu.ru/104#target-1281>

Мартышенко Р. А. ЛФК при пролапсе митрального клапана [Электронный ресурс] : методическое пособие / авт.-сост. Р. А. Мартышенко, Н. А. Махлунова Н.А. ; Нижнетагил. технол. ин-т. (филиал) УрФУ. – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2015. – <http://elib.ntiustu.ru/104#target-1286>

Мартышенко Р. А. ЛФК при синусовой тахикардии [Электронный ресурс] : методическое пособие / авт.-сост. Р. А. Мартышенко, Н. А. Махлунова Н.А. ; Нижнетагил. технол. ин-т. (филиал) УрФУ. – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2015. – <http://elib.ntiustu.ru/104#target-1284>

Мартышенко Р. А. ЛФК при сколиозе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для всех направлений, всех специальностей / авт.-сост. Р. А. Мартышенко, А. В. Мякишева ; Нижнетагил. технол. ин-т. (филиал) УрФУ. – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2014. – <http://elib.ntiustu.ru/104#target-1051>

Махлунова Н. А. Настольный теннис [Электронный ресурс] : методическое пособие / авт.-сост. Н. А.Махлунова ; Нижнетагил. технол. ин-т (фил.). – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2018. – <http://elib.ntiustu.ru/104#target-1877>

Махлунова Н. А. Организация самостоятельных занятий по ОФП [Электронный ресурс] : учебное пособие / авт.-сост. Н. А.Махлунова, С. А. Печенкин ; Нижнетагил. технол. ин-т (фил.). – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2016. – <http://elib.ntiustu.ru/104#target-1438>

Махлунова Н. А. Теория и методика обучения плаванию [Электронный ресурс] : методическое пособие / авт.-сост. Н. А.Махлунова ; Нижнетагил. технол. ин-т (фил.). – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2018. – <http://elib.ntiustu.ru/104#target-1875>

Махлунова Н. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / авт.-сост. Н. А.Махлунова, С. А. Печенкин ; Нижнетагил. технол. ин-т (фил.). – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2018. – <http://elib.ntiustu.ru/104#target-1878>

Тычинин, Н.В. Физическая культура в техническом вузе : учебное пособие : [16+] / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482034> (дата обращения: 18.03.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0. – Текст : электронный.

Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> (дата обращения: 18.03.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст : электронный.

### Печатные издания

Не используются

### Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Научная электронная библиотека: <http://www.elibrary.ru>.

### Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в текстовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

### Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Электронно-библиотечная система «Университетская Библиотека Онлайн» <http://biblioclub.ru/>
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://window.edu.ru>

## 3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 2

### «Физическая культура»

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

| № п/п | Вид занятий          | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                         | Перечень программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа                                                                                                                                           |
|-------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Лекции               | Учебная аудитория для проведения лекционных занятий                       | Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов, рабочее место преподавателя, доска аудиторная.<br>Компьютерная техника: комплект (переносного – если аудитория не оборудована стационарным оборудованием) проекционного оборудования: ноутбук/компьютер, проектор, проекционный экран/доска. | 1. Договор на предоставление постоянного доступа к сети Интернет;<br>2. Операционная система Windows, офисный пакет Microsoft Office;<br>3. Microsoft Office;<br>4. Система видеоконференций Apache Openmeetings |
| 2     | Практические занятия | Учебная аудитория (ауд.101) для проведения практических занятий           | Стол и стул преподавателя – 1 шт., шведская стенка – 2 шт., зеркало – 10 шт., мат гимнастический – 1 шт., беговая дорожка Т-1000 - 3 шт., велотренажёр – 3 шт., скамья для пресса -1 шт.,                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |

|  |  |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |                                                                                                                         | <p>тренажёр степпер – 1 шт.,<br/> степ-платформа, 3-х<br/> уровневая – 6 шт., стойка для<br/> гирь – 3 шт., гантели<br/> «TORRES» (0,5 кг.; 1 кг.; 2<br/> кг.; 3 кг; 4 кг.; 5 кг) – 36 шт.,<br/> стол теннисный с сеткой – 1<br/> шт., ракетки для настольного<br/> тенниса – 16 шт., коврик<br/> гимнастический – 15 шт.,<br/> мяч гимнастический- 6 шт.,<br/> палка для зарядки – 10 шт.,<br/> весы напольные,<br/> электронные – 1 шт., мячи<br/> для н/тен. – 20 шт., мячи<br/> баскетбольные №6, №7 - 16<br/> шт., мячи волейбольные - 8<br/> шт., скакалки - 10 шт., ящик<br/> для хранения спортивного<br/> оборудования – 1 шт.</p>                                                                                                                                                                                    |  |
|  |  | <p>Учебные<br/> аудитории (ауд.<br/> 202) для<br/> проведения<br/> практических<br/> занятий</p>                        | <p>Стол и стул преподавателя –<br/> 1 шт., шведская стенка – 2<br/> шт., зеркало – 10 шт., беговая<br/> дорожка - 1 шт.,<br/> велотренажёр – 1 шт.,<br/> тенажёр гребной -1 шт.,<br/> тренажёр степпер – 1 шт.,<br/> степ-платформа, 3-х<br/> уровневая – 6 шт., стойка для<br/> гирь – 3 шт., гантели<br/> «TORRES» (0,5 кг.; 1 кг.; 2<br/> кг.; 3 кг; 4 кг.; 5 кг) – 36 шт.,<br/> стол теннисный с сеткой – 1<br/> шт., ракетки для настольного<br/> тенниса – 16 шт., коврик<br/> гимнастический – 15 шт.,<br/> мяч гимнастический- 6 шт.,<br/> палка для зарядки – 10 шт.,<br/> весы напольные,<br/> электронные – 1 шт., мячи<br/> для н/тен. – 20 шт., мячи<br/> баскетбольные №6, №7 - 16<br/> шт., мячи волейбольные - 8<br/> шт., скакалки - 10 шт., ящик<br/> для хранения спортивного<br/> оборудования – 1 шт.</p> |  |
|  |  | <p>Спортивно-<br/> оздоровительный<br/> комплекс<br/> «Металлург-<br/> Форум» для<br/> проведения<br/> практических</p> | <p>баскетбольная площадка,<br/> кольца баскетбольные,<br/> комплект мячей<br/> баскетбольных;<br/> волейбольная площадка,<br/> сетка волейбольная,<br/> комплект мячей</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |

|   |                                            |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                               |
|---|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                            | занятий                                                                       | волейбольных; площадка для мини-футбола, футбольные ворота, комплект мячей футбольных, а также соответствующие спортивные площадки для проведения практических занятий, оснащённых необходимым оборудованием, соответствующим требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами.                                                           |                                                                                                                                                               |
| 3 | Консультации                               | Учебная аудитория для проведения консультаций                                 | Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов, рабочее место преподавателя, доска аудиторная                                                                                                                                                                                                                                                  | – Система видеоконференций Apache Openmeetings                                                                                                                |
| 4 | Текущий контроль, промежуточная аттестация | Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации | Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов, рабочее место преподавателя, доска аудиторная                                                                                                                                                                                                                                                  | 1. Договор на предоставление постоянного доступа к сети Интернет;<br>2. Операционная система Windows, офисный пакет Microsoft Office;<br>3. Microsoft Office; |
| 5 | Самостоятельная работа студентов           | Учебная аудитория/<br>Помещения для самостоятельной работы обучающихся        | Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов, рабочее место преподавателя, доска аудиторная.<br>Компьютерная техника: персональные компьютеры, периферийные устройства, устройства подключения к сети Интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду НТИ (филиала) УрФУ, комплект лицензионного программного обеспечения | 1. Договор на предоставление постоянного доступа к сети Интернет;<br>2. Операционная система Windows, офисный пакет Microsoft Office;<br>3. Microsoft Office; |