Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1 Д.В.Э.1.2 Легкая атлетика»

Уровень высшего образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность
10.05.01 Компьютерная безопасность
(код и наименование специальности)

«Разработка защищенного программного обеспечения»
(наименование направленности (профиля)/специализации образовательной программы)

Квалификация
Специалист по защите информации

Форма обучения
Очная

Год набора 2021

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 3 от 5.02.21

И.О. заведующего кафедрой
Кафедрой физического воспитания _____ Соловых С.Ю.
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:
Доцент _____ Степанова М.В.
должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по направлению подготовки
10.05.01 Компьютерная безопасность
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки
_____ Н.Н. Бигалиева
личная подпись *расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета
_____ Т.М. Крахмалева
личная подпись *расшифровка подписи*

№ регистрации _____

© Степанова М.В. 2021
@ ОГУ 2021

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности средствами легкой атлетики.

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

Задачи:

1. Способствовать формированию личности студента, его общей и физической культуры, эрудиции.
2. Способствовать овладению системой практических умений и навыков средствами легкой атлетики, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности студента.
3. Способствовать углублению потребностно-мотивационной сферы студентов в направлении спортивного самосовершенствования.
4. Формировать ценностное отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
5. Способствовать пониманию роли физического воспитания в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности.
6. Содействовать становлению у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами легкой атлетики.
7. Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина, Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» относится к вариативной части блока Б.1. «Дисциплины (модули)» в структуре ООП бакалавриата по направлению подготовки *10.05.01 Компьютерная безопасность* и является дисциплиной по выбору.

Настоящая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» составлена с учетом основополагающих, законодательных, конструктивных и программных документов определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в вузе.

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Легкая атлетика» представлена, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, реализуется в установленном порядке образовательной организацией. Является компонентом общей культуры, психофизического становления профессиональной подготовки студента в течении всего периода обучения. Элективная дисциплина «Легкая атлетика» способствует формированию культуры здоровья студентов посредством интеграции валеологических, социо-культурных и прикладных ценностей базового курса дисциплины «Физическая культура».

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Легкая атлетика», направленный на минимизацию и устранение влияния ограничений здоровья, при формировании необходимых компетенций, а также индивидуальную коррекцию учебных и коммуникативных умений способствующих освоению образовательной программы, социальной и профессиональной адаптации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Свои образовательные и развивающие функции элективная дисциплина по физической культуре «Легкая атлетика» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
Знать: - требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике; - средства и методы построения самостоятельного занятия по легкой атлетике для повышения уровня физической подготовленности; - теоретические и методические основы определения уровня физической подготовленности. **Уметь:** - применять средства легкой атлетике, способствующие приобретению широкого круга двигательных умений и навыков; - определять индивидуальный уровень физической подготовленности; - применять средства физической культуры для повышения уровня физической подготовленности. **Владеть:** - основными методами оценки физической подготовленности; - средствами и методами физической культуры и спорта для повышения и поддержания уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов					
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	всего
Практические занятия (ПЗ)	**70**	**70**	**70**	**64**	**54**	**328**
Вид итогового контроля	**зачет**	**зачет**	**зачет**	**зачет**	**зачет**	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная физическая подготовка; технико-тактическая подготовка.	68
2	Инструкторская практика	-
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная физическая подготовка; технико-тактическая подготовка.	64
2	Инструкторская практика	4
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная физическая подготовка; технико-тактическая подготовка.	62
2	Инструкторская практика	6
	Вид контроля (зачет)	2
	Общая и специальная подготовка	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная физическая подготовка; технико-тактическая подготовка.	56
2	Инструкторская практика	6
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная физическая подготовка; технико-тактическая подготовка.	44
2	Инструкторская практика	8
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	54
	Всего:	328

4.2 Содержание разделов дисциплины

В данном разделе рабочей программы элективной дисциплины по физической культуре - «Легкая атлетика», предполагаются практические занятия. В ходе практических занятий

используются разносторонние средства физической культуры, видов легкой атлетики в формировании двигательных умений и навыков данного вида спорта, и обеспечения физической подготовленности обучающихся для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях дисциплины «Легкая атлетика».

Общие требования безопасности к проведению практических занятий. Требования безопасности перед началом, в основной части и после окончания занятия. Требования безопасности при аварийных ситуациях. Меры предупреждения спортивного травматизма. Оказание первичной помощи при травмах.

Раздел №1 Общая и специальная физическая и технико-тактическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) способствует повышению функциональных возможностей организма, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки легкоатлета.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие всех органов, систем и функциональных возможностей организма спортсмена применительно к выполнению определенного вида легкой атлетики.

Техническая подготовка направлена на обучение и совершенствование рациональной техники выполнения двигательных действий в избранном виде Легкой атлетики.

Тактическая подготовка направлена на овладение знаниями, умения и навыками и возможностью их эффективного использования в соревновательной деятельности.

Раздел №2 Инструкторская практика

1. Овладение принятой терминологии в легкой атлетике.
2. Приобретение знаний и умений в проведении ОРУ, в зависимости от вида легкой атлетики.
3. Овладение основными методами построения практического занятия.
4. Приобретите навыков в организации и проведение спортивных соревнований.
5. Основы методики формирования устойчивой мотивации к самостоятельным занятиям по легкой атлетике.
6. Подготовка обучающихся к роли помощника преподавателя в организации и судействе соревнований.

4.3 Практические занятия (семинары)

Лёгкая атлетика - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Легкоатлетические упражнения способствуют повышению уровня общей работоспособности организма обучающегося, увеличению его «рабочих потенциалов». Увеличивают способность организма оказывать сопротивление факторам, нарушающим здоровье, формируют обширный фонд двигательных умений и навыков; способствуют всестороннему воспитанию основных физических способностей.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах, и направлен: на повышение уровня функциональных и двигательных способностей; формирование необходимых качеств и свойств личности; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности; на приобретение личного опыта для использования средств физической культуры и видов легкой атлетики; развития физических качеств и способностей.

Практический учебный материал для специального учебного отделения разработан кафедрой физического воспитания с учетом состояния здоровья обучающегося.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, в каждом семестре готовят рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие. Техника безопасности. Особенности занятия легкой атлетикой. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия легкой атлетики (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности.	2
2-5	I	Л/атлетическая подготовка (ознакомление с техникой бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	8
6-7	I	Подвижные игры. Изучение техники выполнения общеразвивающих упражнений.	4
8-10	I	Изучение комплекса разминки перед занятием по легкой атлетике. Изучение техники перемещений (бег, ходьба, прыжки) в легкой атлетике. Особенности дыхания при перемещениях в легкой атлетике. Изучение техники выполнения специально-подготовительных упражнений, специально-беговых упражнений.	6
11-21		Основы техники бега на длинные дистанции. Обучение технике высокого старта, стартовому разгону, бегу по дистанции (по прямой и виражу), финиширования. Кроссовая подготовка. Воспитание выносливости.	22
22-31	I	Основы техники бега на короткие дистанции. Обучение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции (по прямой и виражу), финиширования. Воспитание скоростных способностей, быстроты реакции, специальной выносливости. Контрольный норматив 100, 300 метров.	20
32-33	I	Техника эстафетного бега. Обучение техники передачи эстафетной палочки. Обучение техники по дистанции, финиширования. Воспитание скоростных способностей, быстроты реакции, специальной выносливости.	4
34	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35	I	Зачет	2
		Всего за I семестр	**70**

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2-5	I	Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Частичный перенос навыков из подвижных игр в изучении техники видов легкой атлетике.	8
6-8	I	Совершенствование техники перемещений в легкой атлетике (специально-беговые упражнения). Общефизическая подготовка.	6
9-15	I	Обучение технике бега по пересеченной местности. Самоконтроль за ЧСС во время выполнения упражнений. Воспитание выносливости, гибкости, силовых способностей.	14
16-25	I	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники низкого старта, стартового	20

		разгона, бега по дистанции (по прямой и виражу), финиширования. Воспитание скоростных способностей, быстроты реакции, специальной выносливости. Контрольный норматив 60, 200 метров.	
26	II	Инструкторская практика. Правила соревнований по легкой атлетике. Организация места проведения соревнований по видам легкой атлетики.	2
27-32	I	Техника эстафетного бега. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники по дистанции, финиширования. Воспитание скоростных способностей, быстроты реакции, специальной выносливости.	12
33	II	Инструкторская практика. Положение и программа соревнований; права и обязанности участников и судей; требования к специальной экипировке спортсменов; требования к помещению, оборудованию и инвентарю соревнований; определение победителей.	2
34	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35		Зачет	2
		Всего за II семестр	**70**

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2-6	I	Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений, специально-подготовительных и специально-беговые упражнения). Общефизическая подготовка.	10
7-11	I	Обучение техники метания гранаты. Воспитание силовых способностей, ловкости, координации движения, общей и специальной выносливости.	10
12-13	II	Инструкторская практика. Подготовка и проведение разминки. Контроль за ЧСС, составление пульсовой кривой.	4
14-19	I	Техника кроссового бега. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Воспитание общей выносливости, силовых способностей, гибкости. Тест Купера (беговой).	12
20-31	I	Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование низкого старта, стартового разгона, бега по прямой, финиширования. Воспитание скоростных способностей, быстроты реакции, специальной выносливости. Контрольный норматив 60, 200 метров.	26
32-33	II	Инструкторская практика. Организация места проведения приема контрольных нормативов.	2
34	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35	I	Зачет	2
		Всего за III семестр	**70**

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2-5	I	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	8

		Общая и специальная физическая подготовка силовой направленности.	
6	II	Инструкторская практика. Подготовка и проведение общей и специальной разминки бегуна. Организация места проведения занятий по пересеченной местности.	2
7-9	I	Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Самоконтроль за ЧСС во время выполнения упражнений. Воспитание выносливости, гибкости, силовых способностей.	6
10-12	I	Совершенствование техники метания гранаты. Сдача норм ГТО (метание гранаты). Воспитание силовых способностей, ловкости, координации движения, общей и специальной выносливости.	6
13-19	I	Техника барьерного бега. Обучение техники перехода барьера, техники бегового шага, техники стартового разгона. Воспитание скоростных способностей, быстроты реакции, специальной выносливости, гибкости, ловкости.	14
20	II	Инструкторская практика. Подготовка и проведение общей и специальной разминки барьериста. Организация места проведения приема контрольных нормативов в барьерном беге. Помощь преподавателю на старте и финише, в ходе приема контрольных нормативов.	2
21-22	I	Общая и специальная физическая подготовка силовой направленности.	4
23-28	I	Техника прыжка в длину с разбега. Обучение техники разбега, отталкивания, фазы полета, приземления. Специально-физическая подготовка прыгуна в длину.	12
29	II	Инструкторская практика. Подготовка и проведение общей и специальной разминки прыгуна в длину. Организация места проведения приема промежуточных контрольных нормативов. Судейство на в секторе для прыжков в длину.	2
30	I	Техника бега на средние и длинные дистанции. Специально-физическая подготовка стайера. Тактика стайерского бега. Воспитание общей и специальной выносливости.	8
31	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
32	I	Зачет	2
		Всего за IV семестр	**64**

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2-3	I	Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Общая и специальная физическая подготовка силовой направленности.	4
4-8	I	Техника бега на длинные дистанции. Совершенствование техники высокого старта, бегу по дистанции, финиширования. Кроссовая подготовка. Воспитание выносливости. Контрольный норматив 2000 метров – девушки, 3000 метров- юноши.	10
9	II	Инструкторская практика. Подготовка и проведение общей и	2

		специальной разминки бегуна на длинные дистанции. Организация места проведения приема промежуточных контрольных нормативов. Судейство на старте и финише. Прием контрольного норматива 2000 метров – девушки, 3000 метров- юноши.	
10-13		Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специально-физическая подготовка спринтера. Воспитание скоростных, скоростно-силовых способностей, быстроты реакции внимания, координации движений.	6
14	II	Инструкторская практика. Подготовка и проведение общей и специальной разминки спринтера. Организация места проведения приема промежуточных контрольных нормативов. Судейство на старте и финише. Прием контрольного норматива 60м, 400м.	2
15-17	I	Техника бега на средние. Специально-физическая подготовка стайера. Совершенствование тактики стайерского бега. Воспитание общей и специальной выносливости.	8
18	II	Инструкторская практика. Подготовка и проведение общей и специальной разминки стайера. Судейство на старте и финише.	2
19-20	I	Общая и специальная физическая подготовка силовой направленности.	4
21-24	I	Совершенствование техники метания гранаты. Сдача норм ГТО (метание гранаты). Воспитание силовых способностей, ловкости, координации движения, общей и специальной выносливости.	8
25	II	Инструкторская практика. Подготовка и проведение общей и специальной разминки метателя. Прием норм ГТО (метание гранаты).	2
26	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
27		Зачет	2
		Всего за V семестр	**54**

Особенности аттестации студентов, исходя из уровня физической подготовленности и состояния здоровья.

Для практических занятий физической культурой в соответствии с состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности, студенты распределяются: в основные; специально-медицинские; группы студентов освобожденных от занятий физической культурой. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья (на основании медицинских документов, переходят в специальную медицинскую группу), занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя, сдают отчет по освоению и использованию собственно - оздоровительной программы и освобождаются от выполнения контрольных нормативов противопоказанных в соответствии с состоянием здоровья.

Студенты, освобождённые от практических занятий, занимаются по индивидуальной программе, самостоятельно составляют комплексы упражнений разной направленности с учетом отклонений в состоянии здоровья, ведут дневник самоконтроля и в начале каждого семестра получают темы рефератов. В конце семестра проводится устный опрос данной категории студентов по выполненному реферату и ведением дневник самоконтроля, с предоставлением отчета в период промежуточной аттестации.

В качестве критериев результативности учебных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума. В соответствии с положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации от 06.06. 17г. № 35-Д.

Для получения зачета студенту необходимо:

1- регулярно посещать учебные занятия (70% посещаемости учебных часов);

2- обеспечить выполнение обязательных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов; заданий по методико-практическому разделу и профессионально-прикладной физической подготовке, разработанных с учетом специфики подготовки бакалавров и специалистов.

Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента через комплексную проверку теоретических знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Выполнение обучающимися нормативов ГТО в текущем семестре засчитывается в качестве промежуточной аттестации по дисциплине.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Холодова, Г. Б. Беговые виды легкой атлетики в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программе высшего образования по всем направлениям подготовки / Г. Б. Холодова, Т. М. Михеева, В. Ю. Зиамбетов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Оренбург : ОГУ. - 2016. - 109 с- Загл. с тит. экрана.
2. Малютина М.В., Физическое воспитание студентов в системе вузовского образования [Электронный ресурс] : учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки / М. В. Малютина, В. Г. Купцова, Г. Б. Холодова; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Оренбург. гос. ун-т». - Оренбург : ОГУ. - 2020. - 116 с- Загл. с тит. экрана. ISBN 978-5-7410-2446-1

5.2 Дополнительная литература

1. Зиамбетов, В. Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки / В. Ю. Зиамбетов, С. И. Матявина, Г. Б. Холодова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 0.91 Мб). - Оренбург : Университет, 2015. - 103 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 5.0 - ISBN 978-5-7410-1340-3.. - № гос. регистрации 0321601036.
2. Гилазиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки / С. Р. Гилазиева, Т. В. Нурматова, М. Р. Валетов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 11.07 Мб). - Оренбург : ОГУ, 2015. - 119 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-7410-1284-0.

5.3 Периодические издания

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : журнал. - Москва : Агентство "Роспечать", 2002-2013
2. Теория и практика физической культуры : журнал. - Москва : Агентство "Роспечать", 2002-2015

5.4 Интернет-ресурсы

1. https://minsport.gov.ru/ – официальный сайт Министерства спорта РФ
2. www.edu.ru – федеральный порта «Российское образование»
3. http://www.youtube.com/ – общедоступный сайт с видеоконтентом разнообразного содержания, в том числе демонстрационными материалами по темам дисциплины.
4. https://znanium.com/ — это электронно-библиотечная система (ЭБС), в которой сформированы коллекции электронных версий книг, журналов, статей и пр., сгруппированных по тематическим и целевым признакам. В настоящее время ЭБС Znanium является информационным порталом, оказывающим платные услуги по предоставлению онлайн-доступа к большому фонду

учебной и научной литературы, а также к ряду других сервисов, поддерживающих образовательные и научные процессы в учебных заведениях. Ресурс может также быть полезным для любого пользователя, нуждающегося в проверенной учебной и научной информации. Ресурс также обладает массивом информации в режиме Open Access (открытый доступ).

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Операционная система Microsoft Windows

2. Open Office/LibreOffice - свободный офисный пакет программ, включающий в себя текстовый и табличный редакторы, редактор презентаций и другие офисные приложения.

3. ГАРАНТ Платформа F1 [Электронный ресурс]: справочно-правовая система. / Разработчик ООО НПП «ГАРАНТ-Сервис», 119992, Москва, Воробьевы горы, МГУ, [1990–2020]. – Режим доступа в сети ОГУ для установки системы: \\fileserver1\GarantClient\garant.exe

4. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: электронное периодическое издание справочная правовая система. / Разработчик ЗАО «Консультант Плюс», [1992–2020]. – Режим доступа к системе в сети ОГУ для установки системы: \\fileserver1\!CONSULT\cons.exe

5. Zoom – платформа для организации аудио и видеоконференций

6. Microsoft Teams – корпоративная платформа, объединяющая в рабочем пространств чат, встречи, заметки и вложения

7. LMS Moodle [Электронный ресурс]: система управления курсами – URL: https://moodle.osu.ru/ — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивная база вуза

Стадион «Прогресс» с пропускной способностью

1. Две хоккейные площадки площадью
2. Две волейбольные площадки площадью
3. Футбольное поле запасное
4. Футбольное поле
5. Беговая дорожка
6. Баскетбольная площадка
7. Гимнастический городок
8. Сектор для метания
9. Сектор для прыжков
10. Лыжная база

Учебно-спортивный комплекс «Пингвин»:

1. Бассейн
2. Спортивный зал для игровых видов спорта
3. Зал дзюдо
4. Зал сухого плавания
5. Зал тяжелой атлетики
6. Зал аэробики
7. **Физкультурно-оздоровительный зал :**

1. Спортивный зал для игровых видов спорта
2. Тренажерный зал

Спортивный зал учебного корпуса № 3

Спортивный зал учебного корпуса № 2

Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 3)

Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 7)

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащённое компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.