

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева»

Филиал КузГТУ в г. Новокузнецке

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по УР,  
совмещающая обязанности  
по должности директора  
филиала КузГТУ в г. Новокузнецке  
\_\_\_\_\_ Т.А. Евсина  
«27» июня 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины  
Физическая культура**

Специальность

«10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем»

Присваиваемая квалификация  
«Техник по защите информации»

Форма обучения  
очная

Год набора 2024

Срок обучения на базе  
основного общего образования - 3 года 10 месяцев

Новокузнецк 2024 г.

**РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ**

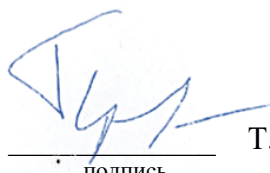
Преподаватель отделения СПО



М.Н. Давыденко

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий отделением СПО

  
\_\_\_\_\_

Т.В. Гуменникова

подпись

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УР

  
\_\_\_\_\_

Т.А. Евсина

Подпись

Рабочая программа обсуждена на заседании учебно-методического совета филиала КузГТУ в г. Новокузнецке Протокол №9 от 27.06.2024г. года

## 1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

### 1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем».

### 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Освоение дисциплины направлено на формирование:

общих компетенций:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**В результате освоения дисциплины обучающийся в общем по дисциплине должен**

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Иметь практический опыт:

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

| Форма обучения                        | Количество часов |    |     |
|---------------------------------------|------------------|----|-----|
|                                       | ОФ               | ЗФ | ОЗФ |
| <b>Курс 2 / Семестр 3</b>             |                  |    |     |
| <b>Объем дисциплины</b>               | 32               |    |     |
| в том                                 |                  |    |     |
| <i>лекции, уроки</i>                  |                  |    |     |
| <i>лабораторные работы</i>            |                  |    |     |
| <i>практические занятия</i>           | 32               |    |     |
| Консультации                          |                  |    |     |
| Самостоятельная работа                |                  |    |     |
| Промежуточная аттестация              |                  |    |     |
| Индивидуальное проектирование         |                  |    |     |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b> | зачет            |    |     |
| <b>Курс 2 / Семестр 4</b>             |                  |    |     |
| <b>Объем дисциплины</b>               | 40               |    |     |
| в том                                 |                  |    |     |
| <i>лекции, уроки</i>                  |                  |    |     |
| <i>лабораторные работы</i>            |                  |    |     |
| <i>практические занятия</i>           | 40               |    |     |
| Консультации                          |                  |    |     |
| Самостоятельная работа                |                  |    |     |
| Промежуточная аттестация              |                  |    |     |
| Индивидуальное проектирование         |                  |    |     |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b> | зачет            |    |     |
| <b>Курс 3 / Семестр 5</b>             |                  |    |     |

| Форма обучения                        | Количество часов         |    |     |
|---------------------------------------|--------------------------|----|-----|
|                                       | ОФ                       | ЗФ | ОЗФ |
| <b>Объем дисциплины</b>               | 20                       |    |     |
| в том                                 |                          |    |     |
| <i>лекции, уроки</i>                  |                          |    |     |
| <i>лабораторные работы</i>            |                          |    |     |
| <i>практические занятия</i>           | 20                       |    |     |
| Консультации                          |                          |    |     |
| Самостоятельная работа                |                          |    |     |
| Промежуточная аттестация              |                          |    |     |
| Индивидуальное проектирование         |                          |    |     |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b> | зачет                    |    |     |
| <b>Курс 3 / Семестр 6</b>             |                          |    |     |
| <b>Объем дисциплины</b>               | 40                       |    |     |
| в том                                 |                          |    |     |
| <i>лекции, уроки</i>                  |                          |    |     |
| <i>лабораторные работы</i>            |                          |    |     |
| <i>практические занятия</i>           | 40                       |    |     |
| Консультации                          |                          |    |     |
| Самостоятельная работа                |                          |    |     |
| Промежуточная аттестация              |                          |    |     |
| Индивидуальное проектирование         |                          |    |     |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b> | зачет                    |    |     |
| <b>Курс 4 / Семестр 7</b>             |                          |    |     |
| <b>Объем дисциплины</b>               | 18                       |    |     |
| в том                                 |                          |    |     |
| <i>лекции, уроки</i>                  |                          |    |     |
| <i>лабораторные работы</i>            |                          |    |     |
| <i>практические занятия</i>           | 18                       |    |     |
| Консультации                          |                          |    |     |
| Самостоятельная работа                |                          |    |     |
| Промежуточная аттестация              |                          |    |     |
| Индивидуальное проектирование         |                          |    |     |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b> | зачет                    |    |     |
| <b>Курс 4 / Семестр 8</b>             |                          |    |     |
| <b>Объем дисциплины</b>               | 18                       |    |     |
| в том                                 |                          |    |     |
| <i>лекции, уроки</i>                  |                          |    |     |
| <i>лабораторные работы</i>            |                          |    |     |
| <i>практические занятия</i>           | 18                       |    |     |
| Консультации                          |                          |    |     |
| Самостоятельная работа                |                          |    |     |
| Промежуточная аттестация              |                          |    |     |
| Индивидуальное проектирование         |                          |    |     |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b> | дифференцированный зачет |    |     |

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах                   |
|---|---|---------------------------------|
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>   |   | <b>2</b>                        |
| <b>Тема 1.</b>  | <b>Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>  | <b>2</b>                        |
|   | Лекция<br>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль обучающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 2                               |
|   | <i><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></i>  | -                               |
|   | Самостоятельная работа обучающихся  | -                               |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>  |   | <b>36</b>                       |
| <b>Тема 2.1</b>   | <b>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>  | <b>14</b>                       |
|   | Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Техника прыжка в длину с места   |                                 |
|   | <i><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></i>  | 14                              |
|   | ПЗ 1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.  | 2                               |
|   | ПЗ 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования  | 2                               |
|   | ПЗ 3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив  | 2                               |
|   | ПЗ 4. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив  | 2                               |
|   | ПЗ 5. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив  | 2                               |
|   | ПЗ 6. Совершенствование техники бега на дистанции 800 м., контрольный норматив  | 2                               |
|   | ПЗ 7. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив  | 2                               |
|   | Самостоятельная работа обучающихся  | -                               |
|   | <b>Тема 2.2</b>   | <b>Бег на длинные дистанции</b> |
| Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений |   |                                 |
| <i><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></i>  |   |                                 |
| ПЗ 8. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования  |   | 2                               |
| ПЗ 9. Разучивание комплексов специальных упражнений   |   | 2                               |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                       | Объем в часах |
|-----------------------------|--|---------------|
|                             | ПЗ 10. Техника бега по дистанции (беговой цикл)  | 2             |
|                             | ПЗ 11. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)                           | 2             |
|                             | ПЗ 12. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив  | 2             |
|                             | ПЗ 13. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени   | 2             |
|                             | ПЗ 14. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени   | 2             |
|                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -             |
| <b>Тема 2.3</b>             | <b>Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов</b>                                      | <b>8</b>      |
|                             | Техника бега на средние дистанции. Овладение техникой метания снарядов. Овладение техникой прыжка с разбега      |               |
|                             | <b><i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i></b>   | <b>8</b>      |
|                             | ПЗ 15. Выполнение контрольного норматива: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши                              | 2             |
|                             | ПЗ 16. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов   | 2             |
|                             | ПЗ 17. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив                               | 2             |
|                             | ПЗ 18. Техника метания гранаты, контрольный норматив   | 2             |
|                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -             |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>  |  | <b>18</b>     |
| <b>Тема 3.1</b>             | <b>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча</b>   | <b>4</b>      |
|                             | ПЗ 19. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места                                  | 2             |
|                             | ПЗ 20. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе                                     | 2             |
| <b>Тема 3.2</b>             | <b>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок</b>                          | <b>4</b>      |
|                             | ПЗ 21. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок»           | 2             |
|                             | ПЗ 22. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок»           | 2             |
| <b>Тема 3.3</b>             | <b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b> | <b>4</b>      |
|                             | ПЗ 23. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.                    | 2             |
|                             | ПЗ 24. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста  | 2             |

| <b>Наименование разделов и тем</b> | <b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>   | <b>Объем в часах</b> |
|------------------------------------|---|----------------------|
| <b>Тема 3.4</b>                    | <b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>   | <b>6</b>             |
|                                    | ПЗ 25. Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок», бросок мяча сместа под кольцо  | 2                    |
|                                    | ПЗ 26. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре  | 2                    |
|                                    | ПЗ 27. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре  | 2                    |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>          |   | <b>18</b>            |
| <b>Тема 4.1</b>                    | <b>Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками</b>   | <b>4</b>             |
|                                    | ПЗ 28. Отработка действий: стойки и перемещения волейболистов по площадке   | 2                    |
|                                    | ПЗ 29. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения    | 2                    |
| <b>Тема 4.2</b>                    | <b>Техника нижней подачи и приёма после неё</b>   | <b>4</b>             |
|                                    | ПЗ 30. Отработка техники верхней и нижней подачи и приёма после подач   | 2                    |
|                                    | ПЗ 31. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке  | 2                    |
| <b>Тема 4.3</b>                    | <b>Техника прямого нападающего удара</b>  | <b>4</b>             |
|                                    | ПЗ 32. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.   | 2                    |
|                                    | ПЗ 33. Отработка техники прямого нападающего удара  | 2                    |
| <b>Тема 4.4</b>                    | <b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>  | <b>6</b>             |
|                                    | ПЗ 34. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.   | 2                    |
|                                    | ПЗ 35. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков | 2                    |
|                                    | ПЗ 36. Учебная игра с применением изученных положений.  | 2                    |
| <b>Раздел 5. Настольный теннис</b> |   | <b>18</b>            |
|                                    | <b>Техника владения теннисной ракеткой</b>  | <b>6</b>             |
| <b>Тема 5.1</b>                    | ПЗ 37. Овладение техникой набивания мяча ладонной стороной ракетки. Овладение техникой набивания мяча тыльной стороной ракетки.   | 2                    |
|                                    | ПЗ 38. Совершенствование практики набивания мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.  | 2                    |
|                                    | ПЗ 39. Приобретение практики использования игры толчком   | 2                    |
| <b>Тема 5.2</b>                    | <b>Техника передвижения, приёма и нападения</b>   |                      |

| Наименование разделов и тем        | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах |
|------------------------------------|---|---------------|
|                                    | ПЗ 40. Освоение техники передвижения (бесшажный способ, одношажный, приставной, скрестный, прыжки и рывки)                                | 2             |
|                                    | ПЗ 41. Освоение техники подачи, подброса мяча. Учебная игра   | 2             |
|                                    | ПЗ 42. Освоение техники приёма мяча, распознавания подач соперника. Учебная игра  | 2             |
|                                    | ПЗ 43. Приобретение практических навыков игры в нападении. Накат слева, справа. Учебная игра  | 2             |
|                                    | ПЗ 44. Изучение правил настольного тенниса. Учебная игра  | 2             |
|                                    | ПЗ 45. Учебная игра   | 2             |
| <b>Раздел 6. Гимнастика</b>        |   | <b>12</b>     |
| <b>Тема 6.1</b>                    |   |               |
|                                    | Строевые упражнения в объёме изученного материала. ОРУ с гимнастической палкой.   |               |
|                                    | Строевые упражнения: перестроения в движении, фигурная маршировка. ОРУ с набивным мячом.  |               |
| <b>Тема 6.2</b>                    |   |               |
|                                    | Общеразвивающие упражнения: на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и у скамейки, в движении, парные и групповые. |               |
|                                    |   |               |
| <b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b> |   | <b>46</b>     |
| <b>Тема 7.1</b>                    | <b>Техника безопасности в лыжной подготовке</b>   | <b>4</b>      |
|                                    | Освоение лыжных ходов   | 2             |
|                                    | Особенности прохождения разных рельефов лыжной трассы   | 2             |
| <b>Тема 7.2</b>                    | <b>Виды лыжных ходов</b>  | <b>8</b>      |
|                                    | Освоение лыжных ходов: одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы                        | 2             |
|                                    | Совершенствование лыжных ходов: одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы               | 2             |
|                                    | Освоение полуконькового и конькового ходов  | 2             |
|                                    | Совершенствование полуконькового и конькового ходов   | 2             |
| <b>Тема 7.3</b>                    | <b>Преодоление препятствий на лыжах</b>   | <b>24</b>     |
|                                    | Освоение приёмов поворота   | 2             |
|                                    | Закрепление навыков приёмов поворота  | 2             |
|                                    | Совершенствование приёмов поворота  | 2             |



| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах |
|--|--|---------------|
|  | Освоение приёмов торможения  | 2             |
|  | Закрепление навыков приёмов торможения   | 2             |
|  | Совершенствование приёмов торможения   | 2             |
|  | Освоение приёмов прохождения спусков   | 2             |
|  | Закрепление навыков приёмов прохождения спусков  | 2             |
|  | Совершенствование приёмов прохождения спусков  | 2             |
|  | Освоение приёмов прохождения подъёмов и неровностей в лыжном спорте  | 2             |
|  | Закрепление навыков приёмов прохождения подъёмов и неровностей в лыжном спорте   | 2             |
|  | Совершенствование приёмов прохождения подъёмов и неровностей в лыжном спорте   | 2             |
|  | Бег на лыжах 3 км  | 2             |
|  | Бег на лыжах 5 км  | 2             |
|  | Бег на лыжах на выносливость, без учёта времени  | 2             |
|  | Совершенствование техники передвижения   | 2             |
|  | Контрольный норматив 3 и 5 км  | 2             |
| <b>Раздел 8. ГТО</b>   |  | <b>18</b>     |
|  | <p>Бег на 100 м (сек.)<br/> Бег на 2 км (мин., сек.)<br/> или на 3 км (мин., сек.)<br/> Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) или рывок гири (число раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)<br/> Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.) Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)<br/> Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)<br/> или на 5 км (мин., сек.)<br/> Без учета времени или кросс на 3 км по пересеченной местности<br/> Без учета времени или кросс на 5 км по пересеченной местности</p> <p>Без учета 1.10 Без учета 0.41 Плавание на 50 м (мин., сек.)<br/> Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)<br/> или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)<br/> Дистанция: 10 км Туристический поход с проверкой туристических навыков</p> |               |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачёта в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестре</b> |  | -             |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах    |
|-----------------------------|--|------------------|
| <b>Всего:</b>               |  | <i>168 часов</i> |

### 3 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

#### 3.1 Специальные помещения для реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: Спортивный комплекс со спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

#### 3.2 Информационное обеспечение реализации программы

##### Основная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> .

##### Дополнительная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.. - 3-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 493 с. - ISBN 978-5-534-02309-1. - URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-448586> (дата обращения: 13.05.2022). - Текст : электронный.
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. лыжная подготовка.: учебное пособие для СПО / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. ; под науч. ред. Новаковского С.В.. - Москва : Юрайт, 2020. - 125 с. - ISBN 978-5-534-10154-6. - URL-: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453245> (дата обращения: 13.05.2022). - Текст : электронный.
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. аэробика: учебное пособие для СПО / Михайлов Н. Г., Михайлова Э. И., Деревлёва Е. Б.. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 138 с. - ISBN 978-5-534-07636-3. - URL-: <https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-aerobika-453874> (дата обращения: 13.05.2022). - Текст : электронный.
4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н.. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 246 с. - ISBN 978-5-534-08021-6. - URL: <https://urait.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnyye-tehnologii-453845> (дата обращения: 13.05.2022). - Текст : электронный.

##### Методическая литература

1. Физическая культура : методические указания к практическим занятиям для студентов 2-4 курсов специальности СПО 10.02.05 "Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем (по отраслям)" очной формы обучения / Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева ; Кафедра теории и методики профессионального образования, составитель Д. М. Кобылянский. - Кемерово : КузГТУ, 2021. - 28 с. - URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php7nM0017> (дата обращения: 13.05.2022). - Текст : электронный.

#### 3.2.4 Интернет ресурсы

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Инфоурок / ведущий образовательный портал России <https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti-i-podvizhnosti-sustavov-653242.html>

#### 4. Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в объеме, установленном в разделе 2 настоящей программы дисциплины (модуля).

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены специальные помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КузГТУ.

#### 6. Иные сведения и (или) материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, практического опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций