

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)  
г. Киров

Утверждаю  
Директор/Декан Лисовский В. А.



Номер регистрации  
РПД\_3-15.03.05.04\_2018\_95878  
Актуализировано: 14.04.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**

| наименование дисциплины  |   |
|--------------------------|---|
| Квалификация выпускника  | Бакалавр пр.  |
| Направление подготовки   | 15.03.05<br>шифр  |
|                          | Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств<br>наименование |
| Направленность (профиль) | 3-15.03.05.04<br>шифр   |
|                          | Технология машиностроения<br>наименование   |
| Формы обучения           | Очная<br>наименование   |
| Кафедра-разработчик      | Кафедра физического воспитания (ОРУ)<br>наименование                                      |
| Выпускающая кафедра      | Кафедра технологии машиностроения (ОРУ)<br>наименование                                   |

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Калабин Олег Владимирович

---

ФИО

Полубоярцев Сергей Артемьевич

---

ФИО

Попова Наталья Юрьевна

---

ФИО

## Цели и задачи дисциплины

|                   |   |
|-------------------|---|
| Цель дисциплины   | Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности   |
| Задачи дисциплины | <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</li> <li>- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li> <li>- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;</li> <li>- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;</li> <li>- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> |

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

#### Компетенция ОК-7

способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

| Знает   | Умеет  | Владеет   |
|---|--|---|
| основы физической культуры и здорового образа жизни, основы спортивной подготовки в конкретных видах спорта | использовать средства и методы физического воспитания и спортивной подготовки для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни | навыками использования средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования, спортивной подготовки и ценностей физической культуры для успешной профессиональной и социокультурной деятельности |

**Структура дисциплины**  
**Тематический план**

| № п/п | Наименование разделов дисциплины  | Шифр формируемых компетенций |
|-------|---|------------------------------|
| 1     | Общефизическая подготовка. Первый семестр реализации программы.                         | ОК-7                         |
| 2     | Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Первый семестр реализации программы.   | ОК-7                         |
| 3     | Общефизическая подготовка. Второй семестр реализации программы.                         | ОК-7                         |
| 4     | Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Второй семестр реализации программы.   | ОК-7                         |
| 5     | Общефизическая подготовка. Третий семестр реализации программы.                         | ОК-7                         |
| 6     | Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Третий семестр реализации программы    | ОК-7                         |
| 7     | Общефизическая подготовка. Четвертый семестр реализации программы.                      | ОК-7                         |
| 8     | Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Четвертый семестр реализации программы | ОК-7                         |
| 9     | Общефизическая подготовка. Пятый семестр реализации программы.                          | ОК-7                         |
| 10    | Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Пятый семестр реализации программы     | ОК-7                         |
| 11    | Подготовка и прохождение промежуточной аттестации                                       | ОК-7                         |

**Формы промежуточной аттестации**

|                 |  |
|-----------------|--|
| Зачет           | 1, 2, 3, 4, 5 семестр (Очная форма обучения) |
| Экзамен         | Не предусмотрен (Очная форма обучения)       |
| Курсовая работа | Не предусмотрена (Очная форма обучения)      |
| Курсовой проект | Не предусмотрена (Очная форма обучения)      |

### Трудоемкость дисциплины

| Форма обучения       | Курсы   | Семестры      | Общий объем (трудоемкость) |     | Контактная работа, час | в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час |        |                                   |                      | Самостоятельная работа, час | Курсовая работа (проект), семестр | Зачет, семестр | Экзамен, семестр |
|----------------------|---------|---------------|----------------------------|-----|------------------------|--|--------|-----------------------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------------------------|----------------|------------------|
|                      |         |               | Часов                      | ЗЕТ |                        | Всего  | Лекции | Семинарские, практические занятия | Лабораторные занятия |                             |                                   |                |                  |
| Очная форма обучения | 1, 2, 3 | 1, 2, 3, 4, 5 | 328                        | 0   | 239                    | 170  | 0      | 170                               | 0                    | 89                          |                                   | 1, 2, 3, 4, 5  |                  |

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

| Код занятия   | Наименование тем занятий  | Трудоемкость, академических часов |
|---|---|-----------------------------------|
| <b>Раздел 1 «Общефизическая подготовка. Первый семестр реализации программы.»</b>                       |   | <b>44.00</b>                      |
| <b>Семинары, практические занятия</b>   |   |                                   |
| П1.1  | Изучение техники бега   | 8.00                              |
| П1.2  | Средства и методы развития выносливости   | 8.00                              |
| <b>Самостоятельная работа</b>   |   |                                   |
| С1.1  | Методика развития физических способностей с использованием новых видов (систем) физических упражнений | 14.50                             |
| <b>Контактная внеаудиторная работа</b>  |   |                                   |
| КВР1.1  | Контактная внеаудиторная работа   | 13.50                             |
| <b>Раздел 2 «Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Первый семестр реализации программы.»</b> |   | <b>18.00</b>                      |
| <b>Семинары, практические занятия</b>   |   |                                   |
| П2.1  | Изучение техники избранного вида спорта   | 10.00                             |
| П2.2  | Изучение тактики избранного вида спорта   | 8.00                              |
| <b>Раздел 3 «Общефизическая подготовка. Второй семестр реализации программы.»</b>                       |   | <b>42.00</b>                      |
| <b>Семинары, практические занятия</b>   |   |                                   |
| П3.1  | Изучение техники легкоатлетических прыжков  | 6.00                              |
| П3.2  | Средства и методы развития скоростных способностей и быстроты   | 8.00                              |
| <b>Самостоятельная работа</b>   |   |                                   |
| С3.1  | Методика развития физических способностей с использованием новых видов (систем) физических упражнений | 14.50                             |
| <b>Контактная внеаудиторная работа</b>  |   |                                   |
| КВР3.1  | Контактная внеаудиторная работа   | 13.50                             |
| <b>Раздел 4 «Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Второй семестр реализации программы.»</b> |   | <b>20.00</b>                      |
| <b>Семинары, практические занятия</b>   |   |                                   |
| П4.1  | Изучение техники избранного вида спорта   | 12.00                             |
| П4.2  | Изучение тактики избранного вида спорта   | 8.00                              |
| <b>Раздел 5 «Общефизическая подготовка. Третий семестр реализации программы.»</b>                       |   | <b>17.00</b>                      |
| <b>Семинары, практические занятия</b>   |   |                                   |
| П5.1  | Изучение техники легкоатлетических метаний  | 8.00                              |
| П5.2  | Средства и методы развития гибкости   | 9.00                              |
| <b>Раздел 6 «Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Третий семестр реализации программы»</b>  |   | <b>45.00</b>                      |
| <b>Семинары, практические занятия</b>   |   |                                   |

|   |   |              |
|---|---|--------------|
| П6.1  | Спортивное совершенствование в избранном виде спорта      | 9.00         |
| П6.2  | Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта | 8.00         |
| <b>Самостоятельная работа</b>   |   |              |
| С6.1  | Спортивное самосовершенствование                          | 14.50        |
| <b>Контактная внеаудиторная работа</b>  |   |              |
| КВР6.1  | Контактная внеаудиторная работа                           | 13.50        |
| <b>Раздел 7 «Общефизическая подготовка. Четвертый семестр реализации программы. »</b>                     |   | <b>12.00</b> |
| <b>Семинары, практические занятия</b>   |   |              |
| П7.1  | Средства и методы развития силовых способностей           | 12.00        |
| <b>Раздел 8 «Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Четвертый семестр реализации программы»</b> |   | <b>50.00</b> |
| <b>Семинары, практические занятия</b>   |   |              |
| П8.1  | Спортивное совершенствование в избранном виде спорта      | 14.00        |
| П8.2  | Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта | 8.00         |
| <b>Самостоятельная работа</b>   |   |              |
| С8.1  | Спортивное самосовершенствование                          | 14.50        |
| <b>Контактная внеаудиторная работа</b>  |   |              |
| КВР8.1  | Контактная внеаудиторная работа                           | 13.50        |
| <b>Раздел 9 «Общефизическая подготовка. Пятый семестр реализации программы. »</b>                         |   | <b>8.00</b>  |
| <b>Семинары, практические занятия</b>   |   |              |
| П9.1  | Средства и методы развития координационных способностей   | 8.00         |
| <b>Раздел 10 «Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Пятый семестр реализации программы»</b>    |   | <b>52.00</b> |
| <b>Семинары, практические занятия</b>   |   |              |
| П10.1   | Спортивное совершенствование в избранном виде спорта      | 20.00        |
| П10.2   | Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта | 6.00         |
| <b>Самостоятельная работа</b>   |   |              |
| С10.1   | Спортивное самосовершенствование                          | 13.50        |
| <b>Контактная внеаудиторная работа</b>  |   |              |
| КВР10.1   | Контактная внеаудиторная работа                           | 12.50        |
| <b>Раздел 11 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>                                      |   | <b>20.00</b> |
| 311.1   | Подготовка к сдаче зачета                                 | 3.50         |
| 311.2   | Подготовка к сдаче зачета                                 | 3.50         |
| 311.3   | Подготовка к сдаче зачета                                 | 3.50         |
| 311.4   | Подготовка к сдаче зачета                                 | 3.50         |
| 311.5   | Подготовка к сдаче зачета                                 | 3.50         |
| КВР11.1   | Сдача зачета  | 0.50         |
| КВР11.2   | Сдача зачета  | 0.50         |
| КВР11.3   | Сдача зачета  | 0.50         |

|              |              |               |
|--------------|--------------|---------------|
| КВР11.4      | Сдача зачета | 0.50          |
| КВР11.5      | Сдача зачета | 0.50          |
| <b>ИТОГО</b> |              | <b>328.00</b> |

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).



## Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся ознакамливаются на официальном сайте университета [www.vyatsu.ru](http://www.vyatsu.ru).

## **Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине**

### **Учебная литература (основная)**

1) Физическая культура : учеб. пособие для бакалавров всех направлений подгот. / М. С. Авдеева, Т. В. Беличева, С. Н. Тимофеева, Е. Г. Тупицына ; ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. ФВ. - Киров : ВятГУ, 2017. - 112 с. - Б. ц. - URL: <https://lib.vyatsu.ru> (дата обращения: 30.03.2017). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

2) Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2020. - 320 с. - (Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины). - ISBN 978-5-4468-9406-2 : Б. ц. - URL: <https://www.academia-moscow.ru/reader/?id=483973> (дата обращения: 30.11.2020). - Режим доступа: ЭБС Академия. - Текст : электронный.

3) Физическая культура и спорт : учебное пособие. - Улан-Удэ : БГУ, 2018. - 76 с. - ISBN 978-5-9793-1225-5 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/154295> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

### **Учебная литература (дополнительная)**

1) Мищенко, Наталья Валерьевна. Применение упражнений аэробной направленности на занятиях по физической культуре в вузе : учеб. пособие для бакалавров всех направлений подгот. / Н. В. Мищенко, М. С. Авдеева ; ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. ФВ. - Киров : ВятГУ, 2017. - 61 с. - Б. ц. - URL: <https://lib.vyatsu.ru> (дата обращения: 28.02.2017). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

2) Шубина, Марина Владимировна. Использование средств легкой атлетики на занятиях по физической культуре в вузе : учеб. пособие для студентов всех направлений подготовки / М. В. Шубина, Н. В. Мищенко ; ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. ФВ. - Киров : ВятГУ, 2019. - 96 с. - Б. ц. - URL: <https://lib.vyatsu.ru> (дата обращения: 01.11.2018). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

3) Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/152335> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

4) Агеев, А. Физическая культура и спорт в специальной медицинской группе : учебное пособие / А. Агеев, А. М. Дауров, В. Е. Кульчицкий, Г. А. Литвина [и др.]. - Ставрополь : СГПИ, 2018. - 196 с. - ISBN 978-5-903998-92-0 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/117676> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

5) Гришина, Юлия Ивановна. Общая физическая подготовка : знать и уметь: учеб. пособие для вузов / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. - 248, [1] с. : ил., табл. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 244-245 (16 назв.). - ISBN 978-5-222-25925-2 (в пер.) : 422.00 р. - Текст : непосредственный.

#### **Учебно-методические издания**

1) Авдеева, Марина Сейфулаховна. Различные направления фитнеса на занятиях по физической культуре в вузе : учеб.-метод. пособие для бакалавров всех направлений подгот. / М. С. Авдеева, М. Г. Микрюкова ; ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. СДиМО. - Киров : ВятГУ, 2017. - 68 с. - Б. ц. - URL: <https://lib.vyatsu.ru> (дата обращения: 16.12.2016). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

2) Попова, Наталья Юрьевна. Особенности занятий оздоровительным фитнесом в вузе : учеб.-метод. пособие для студентов, преподавателей физической культуры, специалистов-инструкторов / Н. Ю. Попова, С. Ю. Хвостенко, В. В. Чайкин ; ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. ФВ. - Киров : ВятГУ, 2019. - 84 с. - Б. ц. - URL: <https://lib.vyatsu.ru> (дата обращения: 21.05.2019). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

3) Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. - Москва : Спорт-Человек, 2016. - 280 с. - ISBN 978-5-906839-23-7 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/97462> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

4) Атлетическая гимнастика в вузе : учеб.-метод. пособие для студентов всех профилей подгот. / С. А. Полубоярцев, А. В. Макаров, Ю. В. Шапков, М. В. Шубина ; ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. ФВ. - Киров : ВятГУ, 2017. - 102 с. - Б. ц. - URL: <https://lib.vyatsu.ru> (дата обращения: 15.03.2017). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

#### **Электронные образовательные ресурсы**

1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>

2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: [https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program\\_ID=3-15.03.05.04](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-15.03.05.04)

3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>

4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

#### **Электронные библиотечные системы (ЭБС)**

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru))
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

## Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Специализированное оборудование

| Перечень используемого оборудования                             |
|---|
| БЕГОВАЯ ДОРОЖКА HASTTINGS СТ-100                                |
| БЛИН ДЛЯ ШТАНГИ D50MM 20КГ                                      |
| БЛИН ДЛЯ ШТАНГИ D50MM 25КГ                                      |
| БЛИН ОБРЕЗИНЕННЫЙ ЧЕРНЫЙ D-51MM 25КГ                            |
| ВЕЛОТРЕНАЖЕР BODY SCULPTURE СПИН-БАЙК SE-4600                   |
| ВОРОТА ФУТБОЛЬНЫЕ DEMIX 245*155CM                               |
| ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ ROMANA 207.04.00                                 |
| ГИРЯ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ 16КГ ЖЕЛТАЯ                               |
| ГИРЯ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ 24КГ ЗЕЛЕНАЯ                              |
| ГРИФ ДЛЯ ШТАНГИ УСИЛЕННЫЙ "ОЛИМПИЙСКИЙ" d=50мм, L-2200          |
| ГРИФ ДЛЯ ШТАНГИ D50MM L2,2M ДЛЯ ШТАНГИ ЛЕСО ПРО+                |
| КВАДРИЦЕПС+БИЦЕПС БЕДРА (сгибание ног лежа+разгибание ног сидя) |
| КОЛЬЦО Б/Б С АМОРТ.   |
| ЛАВКА-ПРЕСС ROMANA 207.02.00                                    |
| ЛИСТЫ ТАТАМИ 1М*2М  |

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)**

| № п.п | Наименование ПО  | Краткая характеристика назначения ПО   |
|-------|--|--|
| 1     | Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ» | Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO |
| 2     | Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP  | Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами                                |
| 3     | Office Professional Plus 2016  | Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями   |
| 4     | Windows Professional   | Операционная система   |
| 5     | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса  | Антивирусное программное обеспечение   |
| 6     | Справочная правовая система «Консультант Плюс»   | Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации  |
| 7     | Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик   | Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации  |
| 8     | Security Essentials (Защитник Windows)   | Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.   |
| 9     | МойОфис Стандартный  | Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах   |

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:  
[https://www.vyatsu.ru/php/list\\_it/index.php?op\\_id=95878](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=95878)