



1920

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
в г. Новороссийске
Кафедра гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала ФГБОУ ВО
«Кубанский государственный
университет» в г. Новороссийске
С.Е. Ратенко



2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б.4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление 40.03.01 Юриспруденция
Профиль: гражданско-правовой
Квалификация (степень) выпускника – Бакалавр
Форма обучения – очная

Новороссийск 2016

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция и примерной ООП.

Программу составила В.Д. Цымбаленко

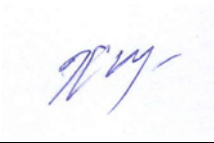
Заведующий кафедрой Е.И. Грузинская

«29» августа 2016 г.



Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры (выпускающей)
гуманитарных дисциплин
«29» августа 2016 г. протокол № 1

Рабочая программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии
филиала УГС Экономика и управление 030000 «29» августа 2016 г. протокол
№ 1

Председатель УМК  О.С. Хлусова, к.э.н.

Экспертиза проведена.

Цель дисциплины: Целью дисциплины "Физическая культура" в вузе является формирование физической культуры студента как системного и интегрированного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и в семье.

Задачи дисциплины: Формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта.

Место дисциплины в структуре ООП ВО: "Физическая культура" входит в число обязательных дисциплин. Свои образовательные и развивающие функции "Физическая культура" наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы.

Требования к уровню освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК - 14

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
	ОК - 14	владеет навыками ведения здорового образа жизни, участвует в занятиях физической культурой и спортом	Знать	Уметь	Владеть
			необходимость участия в занятиях физической культурой и спортом	Грамотно распределять физические нагрузки на организм	навыками ведения здорового образа

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ (ОФО)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр			
		1	2		
Аудиторные занятия (всего)	36	36	36		
В том числе:					
Занятия лекционного типа					
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	36	36	36		
Самостоятельная работа (всего)					
В том числе:					

Вид промежуточной аттестации (зачет)					
Общая трудоемкость	час	72	36	36	
	зач. ед.	2	1	1	

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые на очной форме обучения ОФО (1-й семестр)

семестр	Наименование раздела	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Самостоятельная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Гимнастика и общая физическая подготовка	6		6		
2	Спортивные игры (элементы)	6		6		
3	Легкая атлетика	6		6		
4	Гимнастика	6		6		
5	Легкая атлетика	6		6		
6	Подвижные игры	6		6		
Всего			36	36		

Разделы дисциплины, изучаемые на очной форме обучения ОФО (2-й семестр)

семестр	Наименование раздела	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Самостоятельная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Гимнастика и общая физическая подготовка	6		6		
2	Спортивные игры (элементы)	6		6		
3	Легкая атлетика	6		6		
4	Гимнастика	6		6		
5	Легкая атлетика	6		6		
6	Подвижные игры	6		6		
Всего		36		36		

2.3 Содержание практических и самостоятельных занятий

Наименование	Содержание	Форма текущего контроля
Гимнастика и общая физическая подготовка	Обучение двигательным действиям. Упражнения в равновесии. Упражнения с мячом, обручем и скакалкой. Упражнения для развития ловкости и гибкости. Техника выполнения акробатических упражнений	Самостоятельная подготовка к сдаче контрольных нормативов
Спортивные игры (элементы)	<i>Баскетбол</i> (основные технические приемы, обучение технике ведения мяча, передачи мяча в движении, совершенствование техники ведения и броска мяча в кольцо, ловли мяча после отскока от щита, штрафной бросок). <i>Волейбол</i> (упражнения без мяча: стойка волейболиста, имитация нападающего удара по мячу; упражнения с мячом: подача нижняя прямая через сетку с лицевой стороны; подача верхняя прямая в разные зоны площадки соперника; передача в парах на месте и после перемещения, из зоны в зону; прием мяча снизу одной и двумя руками и от груди (на месте и в движении приставными шагами); прямой нападающий удар. <i>Мини-футбол</i> Инструктаж по технике безопасности по мини-футболу. Освоение техники владения приемами. Обучение приемам страховки и само страховки. Развитие силовых, координационных, взрывных способностей и силовой выносливости Психомоциональная подготовка перед соревнованием.	Самостоятельная подготовка к сдаче контрольных нормативов
Легкая атлетика	ОФП бег на короткие дистанции. Техника спортивной ходьбы. Техника бега на средние дистанции. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Обучение стартовому разгону. Кроссовая подготовка. Старты: высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 60 м. Разучивание дыхательных упражнений.	Самостоятельная подготовка к сдаче контрольных нормативов
Гимнастика	Инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники стойки на лопатках. Обучение и совершенствование техники выполнения «мостика» из положения лежа. Обучение и совершенствование техники выполнения переката вперед.	Самостоятельная подготовка к сдаче контрольных нормативов
Легкая атлетика	Обучение и совершенствование техники броска малого мяча на дальность. Обучение и совершенствование техники броска гранаты в цель. Обучение и совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование челночного бега с изменением направления и скорости перемещения.	Самостоятельная подготовка к сдаче контрольных нормативов
Подвижные игры	Игры для развития быстроты: «перестрелка», «эстафета по кругу», «рывок за мячом» Игры для развития силы: «перетягивание каната», «сумей догнать», «борьба за палку» Игры для развития выносливости: «русская лапта», «казаки разбойники», «молекула». Игры для развития умственных и двигательных качеств: «зарница», «разведчики и часовые»	Самостоятельная подготовка к сдаче контрольных нормативов

2.4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине. Самостоятельная работа не предусмотрена. Для успешной сдачи контрольных нормативов студент должен самостоятельно подготовиться к тестированию

3. Образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по освоению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» используются следующие образовательные технологии, принципы, способы и методы формирований компетенций:

Традиционные формы и методы обучения по разделам программы:

1. Практический раздел:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- метод круговой тренировки;
- сенсорные методы;
- зрительные методы;
- слуховой, звуковой метод.

2. Внеучебная работа студента:

- участие в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- самоподготовка;
- работа с Интернет-ресурсами;
- написание рефератов.

3. Научно-исследовательская работа студента.

Педагогические принципы, используемые на теоретических и практических занятиях:

- принцип сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности;
- систематичности;
- динамичности.

Активные и интерактивные формы проведения занятий:

Студенчески межвузовские и внутривузовские лично-командные соревнования по изучаемым видам спорта на учебно-тренировочных занятиях в качестве участника. Сдача нормативов всероссийского комплекса ГТО.

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Легкая атлетика

Баллы		56	46	36	26	16
<i>Мужчины</i>						
1.	Бег 100м. (с)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2	Подтягивание на перекладине(кол-во раз)	13	11	9	7	5
3	Прыжок в длину с места	2.20	2.10	2.00	1.90	1.80
4	Бег 2000 м. (мин, с)	6.00	6.30	7.00	7.30	8.00
5	Скакалка за 1 мин в количество раз	150	140	135	130	125
6	Прыжок в длину с разбега	4.30	4.20	4.00	3.80	3.30
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз)	40	35	30	25	20

<i>Женщины</i>						
1.	Бег 100м. (с)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) за 1 мин.	35	33	30	26	20
3.	Бег 1000 м. (мин., сек.)	3.00	3.30	4.00	4.30	5.00
4.	Скакалка за 1 мин в количество раз	160	150	145	140	135
5.	Прыжок в длину с места	1.90	1.80	1.70	1.60	1.55
6.	Прыжок в длину с разбега	3.30	3.20	3.00	2.80	2.30
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз)	25	22	18	15	0

Баскетбол (элементы)

Баллы		56	46	36	26	16
<i>Мужчины</i>						
1.	Ведение мяча с прав, с лев рукой	5	4	3	2	1
2.	Передача мяча двумя руками от груди	5	4	3	2	1
3.	Штрафной бросок	5	4	3	2	1
<i>Женщины</i>						
1.	Ведение мяча с прав, с лев рукой	5	4	3	2	1
2.	Передача мяча двумя руками от груди	5	4	3	2	1
3.	Штрафной бросок	5	4	3	2	1

Гимнастика

Баллы		56	46	36	26	16
<i>Мужчины</i>						
1.	Кувырок вперед	5	4	3	2	1
2.	Кувырок назад	5	4	3	2	1
3.	Стойка на лопатках	5	4	3	2	1
4.	Упражнения на равновесие	5	4	3	2	1
<i>Женщины</i>						
1.	Кувырок вперед	5	4	3	2	1
2.	Кувырок назад	5	4	3	2	1
3.	Стойка на лопатках	5	4	3	2	1
4.	Упражнения на равновесие	5	4	3	2	1

Подвижные игры

Баллы		56	46	36	26	16
<i>Мужчины</i>						
1.	Игры на развитие ловкости	5	4	3	2	1
2.	Игры на развитие быстроты	5	4	3	2	1
3.	Игры на развитие выносливости	5	4	3	2	1
<i>Женщины</i>						
1.	Игры на развитие ловкости	5	4	3	2	1
2.	Игры на развитие быстроты	5	4	3	2	1
3.	Игры на развитие выносливости	5	4	3	2	1

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

5.1 Основная литература

Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. [Электронный ресурс] : Учебно-методические пособия / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2010. — 296 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/4093> — Загл. с экрана.

Столяров, В.И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта: учебник. [Электронный ресурс] : Учебники / В.И. Столяров, А.А. Передельский, М.М. Башаева. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2015. — 464 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69838> — Загл. с экрана.

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Существующая в настоящее время ситуация, при которой многие студенты уделяют физическим упражнениям в лучшем случае лишь до 4 часов в неделю, занимаясь только в рамках обязательных учебных занятий по физическому воспитанию, является гиподинамической. Оптимальным считается двигательный режим для студентов мужчин 8-12 часов в неделю, а для женщин 6-10 часов. В связи с этим важным фактором оптимизации двигательной активности являются такие формы самостоятельных занятий студентов; физическими упражнениями, как тренировки, физкультурные паузы и физкультурные минутки, ежедневные прогулки, походы выходного дня и т.д. При этом целенаправленно заниматься физическими упражнениями желательно не менее 6-8 часов в неделю мужчинам и 5-7 часов женщинам. Реализация такого двигательного режима требует ежедневной организации двигательной деятельности в объеме 1,5-2 часов. Причем необходимыми условиями самостоятельных занятий являются свободный выбор средств и методов, достаточно высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект. В самостоятельных занятиях студентов необходимо широкое использование средств физического воспитания для всестороннего физического воздействия, в том числе оказывающих влияние на сосудистую систему головного мозга (дыхательная гимнастика, упражнения для мышц зрительного аппарата, для релаксации и т.п.).

На начальном этапе таких занятий желательно предпочтение отдать индивидуальной форме. Она позволяет наиболее эффективно учитывать индивидуальные особенности и, в частности, психологическую и физическую готовность индивида к выбору программы, определению нагрузки и др. В частности, женщине бегать вместе с мужчиной можно рекомендовать лишь в случае, если она находится в хорошей спортивной форме и способна преодолеть 1,5 км. быстрее 10 мин. Для начинающей это нежелательно, т.к. может привести к деморализации и возникновению вполне объяснимого желания совсем прекратить занятия.

Тренироваться рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься лишь один раз в неделю нецелесообразно, т.к. это не только не способствует повышению уровня тренированности организма, но и может привести к травмам. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня. Не рекомендуется тренироваться со значительными нагрузками утром сразу после сна натощак.

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать всестороннему развитию физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Структура самостоятельного тренировочного занятия должна состоять из трех частей (разминки, основной части и заминки). Для студентов можно в первую очередь порекомендовать использование программ с преимущественно

циклическими упражнениями (ходьба, бег, лыжи, коньки, плавание, велосипед или велотренажер, ходьба по лестнице, прыжки со скакалкой, спортивные игры, аэробика и т.п.) в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Весьма популярным и эффективным средством укрепления здоровья являются занятия циклическими упражнениями в режиме ходьба оздоровительный бег (трусца). Такие занятия укрепляют мышцы, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают обмен веществ в организме, благотворно влияют на функции нервной системы. Заниматься лучше ежедневно, но не реже 2х-3х раз в неделю.

Приступая к занятиям, следует посоветоваться с врачом и подобрать свободную, не стесняющую движений и соответствующую погоде одежду и легкую обувь на мягкой, толстой подошве. Начинать занятие следует с ходьбы и выполнения нескольких гимнастических упражнений. Это подготовит организм к более высокой нагрузке. Продолжительность бега для начинающих 3-5 минут с последующим увеличением продолжительности бега за занятие на 30-60 секунд. При регулярных занятиях время бега можно довести до 25-30 минут у мужчин и до 20-25 минут у женщин. Темп бега 7-10 минут на километр. На первом году занятий следует увеличивать только дистанцию, но не скорость бега. В то же время увеличивать расстояние пробежек следует лишь тогда, когда занимающийся овладеет нормальным дыханием, когда мышцы брюшного пресса достаточно окрепнут, а стопа станет гибкой и сильной; когда бегая, он не задыхается, не краснеет, не покрывается испариной. Важно, чтобы человек выбрал для себя такой темп, который ему подходит. При появлении усталости, сильной одышки, учащенного сердцебиения, а также болей в области печени или икроножных мышц следует переходить на ходьбу, а когда боль исчезнет, продолжать бег. В тех случаях, когда увлекаясь, занимающиеся увеличивают тренировочные нагрузки без предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата, может возникнуть заболевание надкостницы. В качестве предупреждения этого заболевания очень полезен бег - босиком по траве в заключительной части тренировки ходьба босиком по гравии. При самых легких формах этого заболевания можно рекомендовать не прекращение тренировок, а лишь временное снижение тренировочных нагрузок, смену жесткого грунта на более мягкий.

У начинающих могут появиться и держаться несколько дней боли в мышцах ног. В этом случае после бега рекомендуется принять горячую ножную ванну в течении 10-20 минут и сделать самомассаж. В тех случаях, когда сильно устает стопа и становится тяжело ходить, следует укрепить мышцы бедра. Несколько раз в день по 30 секунд лежа, сидя или стоя надо прижимать ногу к ноге, сжимать ногами книгу, подушечку, свои руки. Для устранения местного утомления в ногах еще лучше, по возможности, использовать велосипед, велотренажер, велоэргометр. Во время езды на велосипеде стопа испытывает нагрузку в 3-4 раза меньшую, чем во время бега трусцой.

Во время оздоровительного бега надо следить за осанкой, туловище сохранять в вертикальном положении и стараться смотреть на 10-15 метров вперед. Мышцы плечевого пояса и рук расслаблены. Нога ставится на пятку с последующим перекатом на всю ступню. Длина шага от 30 до 80 см.

Следует внимательно следить за пульсом. Максимальная ЧСС не должна превышать а минут/ величину, равную 180 минус возраст. Например, при возрасте 25 лет пульс при беге должен быть не более 155 ударов в минуту /180 минус 25/. Через 15-20 минут после бега пульс должен восстановиться до исходных величин.

Продолжительность занятий может быть различной. За счет повышения двигательной активности можно сократить ее длительность. Так двухчасовую прогулку со скоростью 4,5 км в час может заменить 15 минутный бег со скоростью 10 км в час или 30 минут игры в баскетбол. Не следует забывать и очень популярные у молодежи танцы. Их высокая эмоциональность сочетается с достаточно высоким функциональным воздействием пульсовой режим 120-140 уд/мин.

Считают, что для того чтобы укрепить здоровье вполне достаточно 20-30 минут (3-4 км) ежедневного бега трусцой. Каждому студенту можно рекомендовать заниматься тем, что ему больше нравится. Конечно, тому, кто прикован к письменному столу, весьма полезны и прогулки и пробежки. Но если он весь день вынужден проводить на ногах, то лучшим отдыхом для него будут другие циклические упражнения плавание, гребля и т.п. Абсолютным противопоказанием к занятиям бегом, как и другими тренировочными нагрузками, являются острые заболевания, включая простудные, а также обострение хронических болезней.

У многих студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, со временем возникает немало проблем, связанных с потерей гибкости в шейном и поясничном отделах позвоночного столба. С годами уже в среднем возрасте эта проблема начинает волновать подавляющее большинство людей, не занимающихся физическими упражнениями. В частности, с возрастом многие люди жалуются на боли и онемение мышц плечевого пояса. Причем нарушение функций может становиться очевидным не сразу, а лишь после того, как суставы успевают потерять до 50% своей подвижности. Для сохранения хорошей осанки и предупреждения радикулитов важно хорошее развитие мышц брюшного пресса и спины. Боли в поясничной области один из самых распространенных недугов, которыми страдают в той или иной форме около 80% всех взрослых людей. Однако в подавляющем большинстве случаев такие боли, благодаря упражнениям для мышц брюшного пресса и спины, а также упражнений на гибкость, ослабевают или исчезают независимо от вызвавшей их причины. Тем же, кто уже страдает радикулитом, следует приступать к выполнению таких движений очень осторожно, сосредоточив внимание на упражнениях, способствующих растягиванию. Силовые же упражнения усложнять очень постепенно, учитывая свои индивидуальные.

Когда занимающийся сможет выполнять каждое такое упражнение по 10 раз дважды в день, в том числе во время УТГ, можно сократить количество занятий до одного, но повторять каждое упражнение по 20 раз. Приобретенную таким образом силу мышц достаточно поддерживать при трех четырех занятиях в неделю.

Определенную специфику имеют тренировочные занятия женщин. При их организации следует учитывать анатомо-физиологические и психические особенности женского организма. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Особенно это важно для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, поскольку при сидячем положении мышцы, тазового дна не противодействуют внутрибрюшному давлению и растягиваются от тяжести лежащих над ними органов. В связи с этим мышцы теряют эластичность и прочность, что может привести к нежелательным изменениям положения и функциональной деятельности этих органов.

Ряд особенностей имеется и в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем женщины. Они выражаются в более частом сердцебиении и дыхании, менее выраженном повышении кровяного давления, более продолжительном периоде восстановления организма после Физической нагрузки, а также более быстрой потере спортивной формы при прекращении тренировочных занятий. При занятиях физической культурой и спортом женщинам следует особенно внимательно осуществлять врачебный контроль и самоконтроль за влиянием занятий и соревнований на течение и характер изменения овариально-менструального цикла. Во всех случаях неблагоприятных отклонений женщина должна обратиться к врачу.

Большинство студенток в период менструации не нуждается в ограничениях при занятиях физическими упражнениями. В то же время некоторым из них при гипотоническом или гипертоническом синдроме, явлениях общей интоксикации и т.п. целесообразно снизить физическую нагрузку, даже прервать свои занятия и тем более участие в соревнованиях.

В период беременности всем женщинам противопоказаны тренировки и участие в соревнованиях. После родов к тренировочным занятиям рекомендуется приступать не ранее чем через 8-10 месяцев.

Методика проведения занятий женщин также имеет свои особенности. По сравнению с мужчинами тренировочные занятия с ними должны отличаться меньшей физиологической нагрузкой и более постепенным нарастанием ее объема и интенсивности. Содержание занятий, особенно для начинающих, должно быть интересным, эмоциональным, разнообразным, для развития всех мышечных групп. Разминку следует проводить более тщательно и продолжительнее, чем при тренировке мужчин.

Наряду с упражнениями, укрепляющими мышцы спины, брюшного пресса и тазового дна, особое место должно отводиться упражнениям, способствующим поддержанию высокой подвижности различных отделов позвоночника, в том числе и шейного. При выполнении упражнений следует избегать резких сотрясений тела (прыжки со значительной высоты и т.п.), а также упражнений, требующих мгновенных сильных напряжений и усилий при подъеме груза, столкновений с соперником и др.

Даже для хорошо подготовленных спортсменов рекомендуется исключать упражнения, сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза.

В последние годы большой популярностью у девушек и женщин пользуются индивидуальные и групповые занятия оздоровительной физической культурой под музыку. Наиболее популярны из них шейпинг, аэробика и калланетик. В США шейпингом называют любые занятия оздоровительной физкультурой: бег, плавание, велосипед и др. у нас же так называют компьютерные программы, построенные на научной основе. При шейпинге у женщин формируется мальчишеская, поджарая спортивная фигура с рельефными мышцами на плечах и ягодицах.

Для систематических занятий физической культурой найдите для себя безальтернативные мотивы, веские аргументы и убедительные стимулы. Не пропускайте занятий по физическому воспитанию в вузе (равно как и по другим дисциплинам). Внимательно относитесь к рекомендациям преподавателя, спрашивайте о непонятном, вникайте в суть происходящего на занятии и прислушивайтесь к изменениям, протекающим в вашем организме под воздействием учебных нагрузок.

7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)

- информационные ресурсы интернета;
- почтовые программы интернета;
- презентации

7.1 Перечень необходимого программного обеспечения Windows XP, Microsoft Office.

7.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>
3. Российское образование. Федеральный портал. URL: <http://www.edu.ru/>
4. Федеральный портал «Российское образование» URL. <http://www.edu.ru/>
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/>
6. Электронный каталог Научной библиотеки КубГУ. URL: <http://www.kubsu.ru/University/library/resources/Poisk2012.php>

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	Перечень оборудования и технических средств обучения
1	Лекционная аудитория 202	Мультимедийное оборудование
2	Спортивный зал	спортивный инвентарь