



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. декана факультета управления

/ А.В. Мельничук/

«30» мая 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Наименование образовательной программы
МЕНЕДЖМЕНТ

Направленность программы:
Управление проектами

Направление подготовки
38.03.02 Менеджмент

Уровень образования
ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ - УРОВЕНЬ БАКАЛАВРИАТА

Наименование квалификации
БАКАЛАВР


Очная, заочная формы обучения

Москва, 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура и спорт**» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **38.03.02 Менеджмент** (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.01.2016 № 7, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «**Менеджмент**».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта РГСУ Еремин М.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта РГСУ Бакулина Е.Д.


Руководитель основной профессиональной образовательной программы к.э.н, доцент


(подпись)

Е.Е.ЖУКОВА


Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта
Протокол № 09 от «08» мая 2019 года

Заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта,
д-р пед. наук, доцент


(подпись)


А.С. МАХОВ

Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ


(подпись)

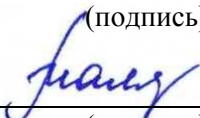
Е.А. ОСОКИНА

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта РГСУ


(подпись)

М.А. ПЕТРОВА

Согласовано
Научная библиотека, директор


(подпись)

И.Г. МАЛЯР

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Общие положения	4
1.1. Цель и задачи учебной дисциплины.	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.	4
1.3. Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы.	4
2. Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося	5
3. Содержание учебной дисциплины	6
3.1. Учебно-тематический план по очной форме обучения	6
3.2. Учебно-тематический план по заочной форме обучения	7
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине	8
4.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	8
4.2. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	9
5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине	15
5.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине.	15
5.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.	15
5.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	16
5.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	17
5.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	20
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины	20
6.1. Основная литература.	20
6.2. Дополнительная литература	21
7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины	21
8. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины	21
9. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине	23
9.1. Информационные технологии	23
9.2. Программное обеспечение (при необходимости)	23
10. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине	23
11. Образовательные технологии	24
Лист регистрации изменений	25

1. Общие положения

1.1. Цель и задачи учебной дисциплины.

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний о средствах, методах и организационных формах физической культуры, позволяющие выпускнику методически обоснованно и целенаправленно использовать их при организации деятельности по удовлетворению особых образовательных потребностей различных групп населения, направленных на повышение уровня их социальной адаптации и реабилитации, обеспечения здорового образа жизни.

Задачи учебной дисциплины:

1. формировать личную физическую культуру студента;
2. развивать у студентов знания о роли физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
3. формировать готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения, и дальнейшей профессиональной деятельности.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина «**Физическая культура и спорт**» реализуется в **базовой** части основной профессиональной образовательной программы «**Менеджмент**» по направлению подготовки **38.03.02 Менеджмент** очной и заочной формы обучения.

Изучение учебной дисциплины «**Физическая культура и спорт**» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала среднего образования по учебной дисциплине: «Физическая культура».

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» является базовым для последующего освоения программного материала учебных дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Элективные курсы по физической культуре».

1.3. Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы.

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общекультурных компетенций: ОК-7, в соответствии с основной профессиональной образовательной программой «**Менеджмент**» по направлению подготовки **38.03.02 Менеджмент**.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Код компетенции	Содержание компетенции	Результаты обучения
ОК-7	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения;
		Уметь: управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности
		Владеть: средствами и методами физической культуры для оценки своего физического развития, функционального потенциала, физической работо-

		способности.
--	--	--------------

2. Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 2 зачетные единицы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	7
Аудиторные учебные занятия, всего	64	32	32
В том числе контактная работа обучающихся с преподавателем			
Учебные занятия лекционного типа	32	16	16
Учебные занятия семинарского типа	32	16	16
Лабораторные занятия	0	0	0
Самостоятельная работа обучающихся*, всего	8	4	4
В том числе:			
Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение разделов дисциплины в ЭИОС	2	1	1
Выполнение практических заданий	2	1	1
Рубежный текущий контроль	4	2	2
Вид промежуточной аттестации, контроль (час)	0	зачет	дифф. зач
Общая трудоемкость учебной дисциплины, з.е.	2	1	1

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	7
Аудиторные учебные занятия, всего	6	4	2
В том числе контактная работа обучающихся с преподавателем			
Учебные занятия лекционного типа	6	4	2
Учебные занятия семинарского типа	0	0	0
Лабораторные занятия	0	0	0
Самостоятельная работа обучающихся*, всего	58	28	30
В том числе:			
Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение разделов дисциплины в ЭИОС	27	13	14
Выполнение практических заданий	27	13	14
Рубежный текущий контроль	4	2	2
Вид промежуточной аттестации, контроль (час)	8	зачет 4	д.зач 4
Общая трудоемкость учебной дисциплины, з.е.	2	1	1

3. Содержание учебной дисциплины

3.1. Учебно-тематический план по очной форме обучения

Объем аудиторных занятий составляет 64 часа.

Объем самостоятельной работы – 8 часов.

№ п/п	Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов					
		Всего	Самостоятельная работа, в т.ч. промежуточная аттестация (СРС + контроль)	Контактная работа обучающихся с преподавателем			
				Всего	Лекционного типа	Семинарского типа	Лабораторные занятия
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Раздел 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни	36	4	32	16	16	
2.	Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	9	1	8	4	4	0
3.	Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры	9	1	8	4	4	0
4.	Тема 1.3 Основы здорового образа жизни	9	1	8	4	4	0
5.	Тема 1.4 Физическая тренировка в обеспечении здоровья	9	1	8	4	4	0
Общий объем, часов		36	4	32	16	16	0
Форма промежуточной аттестации		Зачет	0				
6.	Раздел 2. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	36	4	32	16	16	0
7.	Тема 2.1 Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	9	1	8	4	4	0
8.	Тема 2.2 Общая физическая и специальная подготовка	9	1	8	4	4	0
9.	Тема 2.3 Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта	9	1	8	4	4	0
10.	Тема 2.4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	9	1	8	4	4	0
Общий объем, часов		36	4	32	16	16	0
Форма промежуточной аттестации		дифф. зачет	0				

3.2. Учебно-тематический план по заочной форме обучения

Объем учебных занятий составляет 6 часов.

Объем самостоятельной работы, включая часы на контроль – 58 часов.

№ п/ п	Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов					
		Всего	Самостоятельная работа, в т.ч. промежуточная аттестация (СРС + контроль)	Контактная работа обучающихся с преподавателем			
				Всего	Лекционного типа	Семинарского типа	Лабораторные занятия
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Раздел 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни	36	32	4	4	0	0
2.	Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8	7	1	1	0	0
3.	Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры	8	7	1	1	0	0
4.	Тема 1.3 Основы здорового образа жизни	8	7	1	1	0	0
5.	Тема 1.4 Физическая тренировка в обеспечении здоровья	8	7	1	1	0	0
Общий объем, часов		36	32	4	4	0	0
Форма промежуточной аттестации		Зачет					
6.	Раздел 2. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	36	34	2	2	0	0
7.	Тема 2.1 Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	8	8	0	0	0	0
8.	Тема 2.2 Общая физическая и специальная подготовка	8	7	2	2	0	0
9.	Тема 2.3 Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта	8	8	0	0	0	0
10.	Тема 2.4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	7	0	0	0	0
Общий объем, часов		36	34	2	2	0	0
Форма промежуточной аттестации		дифференцированный зачет					

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

4.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

По очной форме обучения

Раздел, тема	Всего СРС + контроль	Виды самостоятельной работы обучающихся, в т.ч. контроль						
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля	Контроль (промежут. аттестация), час
Раздел 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни	4	1	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	1	расчетное практическое задание	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	0
Общий объем, часов	4	1		1		2		0
Форма промежуточной аттестации		зачет						
Раздел 2. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	1	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	1	расчетное практическое задание	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	0
Общий объем, часов	4	1		1		2		0
Форма промежуточной аттестации		дифференцированный зачет						

По заочной форме обучения

Раздел, тема	Всего СРС + контроль	Виды самостоятельной работы обучающихся, в т.ч. контроль						
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля	Контроль (промежут. аттестация), час

Раздел 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни	32	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	расчетное практическое задание	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	4
Общий объем, часов	32	13		13		2		4
Форма промежуточной аттестации	Зачет							
Раздел 2. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	34	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	расчетное практическое задание	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	4
Общий объем, часов	34	14		14		2		4
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет							

4.2. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Цель: раскрыть сущность, значение и место физической культуры, ее социальные функций и формы

Перечень изучаемых элементов содержания

Физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовленность, двигательная подготовленность, профессионально-прикладная подготовка, спорт, средства физической культуры, методы физической культуры, компоненты физической культуры.

Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуются понятия: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая рекреация, физическое развитие, физическая подготовка, физическое упражнение;
2. Что отражает понятие «компоненты физической культуры»;
3. Что относится к понятию «массовый спорт» и «спорт высших достижений» и в чем их различие.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Цель: познакомить с анатомо-морфологическими особенностями и физиологическими функциями организма

Перечень изучаемых элементов содержания

Организм, физиологические функции, физическое развитие, физическая работоспособность, гипоксия, умственная работоспособность, утомление, биологические ритмы, внешняя среда

Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуется взаимосвязь физической и умственной работоспособности.
2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность.

3. Внешняя среда и ее влияние на здоровье человека.
4. Гипокинезия и гиподинамия как проблемы современного общества.

Тема 3. Основы здорового образа жизни

Цель: познакомить с составляющими здорового образа жизни

Перечень изучаемых элементов содержания

Здоровый образ жизни, критерии здоровья, образ жизни, самооценка, адаптация, регенерация, экология, генетика

Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуется здоровый образ жизни.
2. Алкоголизм и его причины.
3. Курение и его причины.
4. Роль здорового образа жизни в сохранении здоровья.
5. Здоровье в иерархии потребностей человека.

Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья

Цель: познакомить с физиологическими механизмами и закономерностями воздействия физической тренировки на здоровье

Перечень изучаемых элементов содержания

Тренировка, кровообращение, дыхание, нервная система, обмен веществ и энергии, устойчивость, тренированность.

Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуется тренированность.
2. Как можно оценить тренированность.
3. Какие изменения происходят в системе кровообращения под влиянием тренированности.
4. Какие изменения происходят в системе дыхания под влиянием тренированности.
5. Как физическая нагрузка влияет на нервную систему.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: расчетное практическое задание

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

СОМАТОМЕТРИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

Цель работы: научиться проводить соматометрическое обследование

Приборы и оборудование: ростомер, весы, сантиметровая лента

Ход работы: полученные результаты занесите в таблицу 1.1.

Таблица 1.1

Признаки		Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Длина тела, см	сидя								
	стоя								
Масса тела, кг									
Окружность грудной клетки, см	Пауза								
	Вдох								
	Выдох								
	Раз-								

Окружность, см	плеча	мах								
		На- пряж.								
		Рас- слаб.								
	Предплечье									
	Талии									
	Бёдер									
	Бедра									
	Голени									
	Запястья									

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

2.1. МЕТОД ИНДЕКСОВ

Цель работы: научиться оценивать уровень физического развития с помощью индексов.

Приборы и оборудование: весы, ростомер, сантиметр.

Ход работы: использовать формулы для расчета показателей, внести в таблицу 1.

Таблица 1

Индекс/показатель	Семестры							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Росто-весовой показатель или теоретическая масса тела (ТМТ), %								
Показатель идеальной массы тела (ПИМТ), %								
Индекс тучности (ИТ), кг/м								
Массо-ростовой показатель или индекс Кетле-1 (ИК1), г/см								
Показатель пропорциональности физического развития (ППФР), %								
Индекс массы тела (ИМТ) или индекс Кетле-2 (ИК2), кг/м ²								
Индекс талия/бедро (ИТБ), усл. ед.								
Жизненный показатель (ЖИ), мл/кг								
Индекс пропорциональности развития грудной клетки (индекс Эрисмана) (ИЭ), см								
Показатель процентного отношения мышечной силы к массе тела (ППО), %								
Простой туловищный (разностный) показатель (показатель пропорциональности телосложения) (ППТ), см								
Показатель гармоничности телосложения (ПГТ), %								

Показатель крепости телосложения (индекс Пинье) (ПКТ), усл. ед.								
Показатель развития мускулатуры плеча (ПРМ), усл. ед.								

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности

Цель: познакомить со средствами и методами физической культуры для регулирования работоспособности

Перечень изучаемых элементов содержания

Труд студента, психофизическая работоспособность, средства физической культуры, методы физической культуры, средство профилактики, средства коррекции.

Вопросы для самоподготовки:

1. Какие пути профилактики умственного утомления вы знаете.
2. Какие пути профилактики физического утомления вы знаете.
3. Основные причины изменения психофизического состояния студента в период сессии.

Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка

Цель: познакомить со средствами и методами общей физической и специальной физической тренировки

Перечень изучаемых элементов содержания

Средства физического воспитания, методы физического воспитания, физические качества, психические качества, интенсивность нагрузок, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

Вопросы для самоподготовки:

1. Какие пути профилактики умственного утомления вы знаете.
2. Какие пути профилактики физического утомления вы знаете.
3. Основные причины изменения психофизического состояния студента в период сессии.

Тема 7. Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта

Цель: познакомить студентов с разновидностями современных оздоровительных технологий

Перечень изучаемых элементов содержания

Аэробика, фитнес, фитбол-аэробика, бодибилдинг, калланетик, дыхательная гимнастика, йога, шейпинг, гиревой спорт.

Вопросы для самоподготовки:

1. Система организации студенческого спорта за рубежом.
2. Система организации студенческого спорта в России.
3. Система спортивных секций в вузе.

Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Цель: познакомить студентов с методикой самостоятельных занятий физическими упражнениями

Перечень изучаемых элементов содержания

Двигательная активность, мотивация, формы занятий, содержание занятий, гигиена занятий, определение нагрузки, самоконтроль.

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие оптимальной двигательной активности.
2. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.
3. Особенности планирования нагрузки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Форма практического задания: расчетное практическое задание

МЕТОД СТАНДАРТОВ И АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ

Цель работы: научиться оценивать уровень физического развития с помощью сигмальных отклонений и строить антропометрический профиль

Приборы и оборудование: таблицы

Ход работы: полученные результаты занесите в таблицу 2.2.

Таблица 2.2

Антропометрический профиль

Сигмальные отклонения								
	семестр							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Рост, σ								
Масса, σ								
ОГК, σ								

I курс

-3	-2	-1	0	1	2	3

II курс

-3	-2	-1	0	1	2	3

III курс

-3	-2	-1	0	1	2	3

IV курс

-3	-2	-1	0	1	2	3

Выводы:

уровень физического развития

гармоничность физического развития

СПОСОБЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

3.1.МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ПО ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ ПРОБАМ

Цель работы: научиться проводить дыхательные пробы, ознакомиться с методикой проведения проб с дозированной нагрузкой.

Приборы и оборудование: секундомер, тонометр, фонендоскоп.

Ход работы: полученные результаты занесите в таблицу 3.1.

Таблица 3.1

Проба			Семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Проба Штанге										
Проба Генче										
Проба Мартине										
в покое	ЧСС трехкратно за 10", уд. мин									
	характер пульса									
	АД, мм рт ст									
после нагрузки	1 мин	ЧСС, уд. мин								
		АД, мм рт ст								
	2 мин	ЧСС, уд. мин								
		АД, мм рт ст								
	3 мин	ЧСС, уд. мин								
		АД, мм рт ст								
	4 мин	ЧСС, уд. мин								
		АД, мм рт ст								
Реакция на нагрузку										

Выводы:

уровень гипоксической устойчивости

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине

5.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине.

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является **зачет/дифференцированный зачет**, который проводится у студентов очной и заочной форм обучения в устной форме.

5.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Код компетенции	Содержание компетенции	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОК-7	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения;	Этап формирования знаний
		Уметь: управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности	Этап формирования умений
		Владеть: средствами и методами физической культуры для оценки своего физического развития, функционального потенциала, физической работоспособности.	Этап формирования навыков и получения опыта

5.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОК-7	Этап формирования знаний.	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок – 9-10 баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения -7-8 баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала - 5-6 баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки -0-4 балла.</p>

ОК-7	Этап формирования умений.	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией - 9-10 баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании -7-8 баллов;</p> <p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению 5-6 баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания - 0-4 баллов.</p>
ОК-7	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	

5.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине

Вопросы для проведения зачета

Теоретический блок

1. Понятия «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».

2. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.
4. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
5. Значение физических упражнений для здоровья человека.
6. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
7. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека.
8. Воздействие экологических факторов на организм.
9. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
10. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики.
11. Средства физической культуры.
12. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
13. Сила. Средства и методы развития силы.
14. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
15. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
16. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.
17. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
18. Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
19. Опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями.
20. Сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
21. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель.
22. Критерии физического развития и физической подготовленности.
23. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Значение утренней гимнастики.
25. Приемы закаливания.
26. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
27. Методы профилактики профессиональных заболеваний.
28. Основные формы производственной физической культуры.
29. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
30. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе.

Аналитическое задание

1. Разработать комплекс упражнений для развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.
2. Разработать комплекс упражнений для развития выносливости.
3. Разработать комплекс упражнений для развития гибкости.
4. Составить комплекс оздоровительных упражнений в соответствии с нозологической группой.
5. Составить комплекс упражнений с применением релаксационных методик для снятия психоэмоционального напряжения.
6. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессии (специальности) и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей

Вопросы для проведения дифференцированного зачета

1. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.

2. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
3. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
6. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
7. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
8. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
9. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
10. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
11. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
12. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
13. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
14. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
15. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
16. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
17. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
18. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
19. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
22. Личная гигиена студента и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
24. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
25. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
26. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
27. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
28. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
29. Основы обучения движениям.
30. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
31. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
32. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
33. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
34. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
35. Формы занятий физическими упражнениями.
36. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
37. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
38. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
39. Гигиена самостоятельных занятий.
40. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

Аналитическое задание

1. Разработать комплекс общеразвивающих упражнений для дошкольников
2. Разработать комплекс общеразвивающих упражнений для школьников
3. Разработать комплекс общеразвивающих упражнений для обучающихся вуза
4. Составить карту самообследования физического развития (антропометрические измерения; антропометрические индексы; функциональные пробы.)
5. Составить карту самообследования функционального развития
6. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики
7. Составить комплекс производственной гимнастики
8. Составить комплекс упражнений для студентов для выполнения в перерывах между учебными занятиями и в течение дня
9. Провести самоконтроль состояния здоровья в процессе занятий физической культурой
10. Составить и обосновать индивидуальный комплекс физических упражнений.
11. Составить индивидуальную оздоровительную программу.
12. Составить методику проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

5.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестации по учебной дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам – программам среднего профессионального образования, программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по учебной дисциплине выставляется по пятибалльной системе для экзамена/дифференцированного зачета и по системе зачено/не зачено для зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам – программам среднего профессионального образования, программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины

6.1. Основная литература.

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438991> (дата обращения: 02.04.2019).
2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. — Электрон. дан. — Москва : МПГУ, 2018. — 64 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/112555>. — Загл. с экрана.

3. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431985> (дата обращения: 02.04.2019).

6.2. Дополнительная литература

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438651> (дата обращения: 02.04.2019).
2. Страсти вокруг спорта: социально-педагогические проекты реорганизации сферы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : монография / под общ. ред. А. А. Передельского. — Электрон. дан. — Москва : , 2018. — 248 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/104025>. — Загл. с экрана
3. Ягодин, В. В. Основы спортивной этики : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / В. В. Ягодин ; под науч. ред. З. В. Сенук. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 113 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-09548-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/book/osnovy-sportivnoy-etiki-441684> (дата обращения: 24.04.2019).
4. Блинков, С.Н. Самоконтроль обучающихся на занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.Н. Блинков. — Электрон. дан. — Самара : , 2018. — 47 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/109451>. — Загл. с экрана.
5. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учеб. пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437324> (дата обращения: 02.04.2019).

7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины

1. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.
2. [http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=7&fids\[\]=1831&bcp_reg_required=ok](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=7&fids[]=1831&bcp_reg_required=ok) - Каталог образовательных интернет-ресурсов. Физическая культура. Единое окно доступа.
3. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».
4. <http://www.edu21.cap.ru/?t=hry&eduid=7571&hry=../71533/121963> Образовательные ресурсы по физической культуре

8. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и семинаров. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться настоящей рабочей программы учебной дисциплины. Ее

может представить преподаватель на вводной лекции или самостоятельно обучающийся использует информацию на официальном Интернет-сайте Университета.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе Университета, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу

Подготовка к лабораторной работе и занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к лабораторной работе / учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач лабораторной работы/практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения лабораторной работы и учебного занятия семинарского типа включает несколько моментов:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики;

Обработка, обобщение полученных результатов лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой лабораторной работе/практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету/дифференцированному зачету/экзамену. При получении неудовлетворительных результатов

обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

Подготовка к зачету, дифференцированному зачету, экзамену.

К зачету/дифференцированному зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить учебную дисциплину в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, приносят не слишком удовлетворительные результаты.

При подготовке к зачетам (без оценки и с оценкой) обратите внимание на защиту лабораторных работ/практических заданий на основе теоретического материала.

При подготовке к экзамену по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры, иллюстрирующие теоретические положения.

После предложенных указаний у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине.

9. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

9.1. Информационные технологии

1. Персональные компьютеры;
2. Доступ к интернет
3. Проектор.

9.2. Программное обеспечение (при необходимости)

Текстовые редакторы (Word и др.)

10. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

Для изучения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы «Менеджмент» по направлению подготовки **38.03.02 Менеджмент очной и заочной формы обучения** используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), видеофильмами (Серия из 20 фильмов «Технологии спорта»).

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), видеофильмами (Серия из 20 фильмов «Технологии спорта»).

11. Образовательные технологии

При реализации учебной дисциплины **«Физическая культура и спорт»** применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины **«Физическая культура и спорт»** предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме мозгового штурма, круглого стола, тренингов постановки и прояснения цели, разбора конкретных ситуаций, в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении учебной дисциплины **«Физическая культура и спорт»** предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины **«Физическая культура и спорт»** предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

По заочной форме обучения для обучающихся с применением дистанционного обучения освоение учебной дисциплины осуществляется исключительно с применением дистанционных образовательных технологий.

Методика применения дистанционных образовательных технологий при реализации учебной дисциплины **«Физическая культура и спорт»** представлена в приложениях основной профессиональной образовательной программы «Менеджмент» по направлению подготовки 38.03.02 – «Менеджмент» (уровень бакалавриата).

В рамках учебной дисциплины **«Физическая культура и спорт»** предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с направленностью (профилем) реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12 января 2016 года №7 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 13.07.2017 № 653)	Протокол заседания Ученого совета № 1 от «29» августа 2017 года	01.09.17
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № 16 от «26» июня 2018 года	01.09.2018
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факуль- тета № 11 от «30» мая 2019 года	01.09.19