

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»  
(гимнастика)**

**Направление/специальность 46.03.01 История**

**Профиль "История"**

**Квалификация (степень) выпускника – Бакалавр**

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению (специальности) 46.03.01История, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 1291 от 08.10.2020, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 46.03.01История, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» (протокол № 11 от 29.04.2021)

Одобрена советом исторического факультета

(протокол № 9 от «02» апреля 2021 г.)

Председатель совета факультета



Плиева З.Т.

*Рабочая программа дисциплины утверждена в составе основной профессиональной образовательной программы решением Ученого совета ФГБОУ ВО «СОГУ» (протокол № 11 от 29.04.2021 г.).*

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет -1 зачётные единицы.(328 час.).

	ОчнаяФормаобучения
Курс	
Семестр	
Лекции	-
Практические занятия	
Лабораторные занятия	-
Консультации	
Итого аудиторных занятий	
Самостоятельная работа	
Курсовая работа	-
Зачет	
Экзамен	-
Общее количество часов	328 час.

## 2. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» ...

Цель дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Гимнастика) является формирование физической культуры личности обучающегося и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни

К задачам изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Гимнастика) можно отнести:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психомоторных способностей, качеств и свойств личности;
- воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;
- приобретение профессионально-прикладных знаний по физическому воспитанию личности;
- совершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам Блок 1.Дисциплины (модули) . Часть, формируемая

участниками образовательных отношений . Б1.В.19.

Рабочая программа по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» (Гимнастика) составлена в соответствии с ФГОС ВО, формируют у бакалавров набор специальных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связаны с дисциплиной «Физическая культура».

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма студента, но и с формированием средствами физического воспитания жизненно необходимых морально-психических качеств, свойств и черт личности.

#### 4. Требования к результатам освоения дисциплины

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями (результатами освоения образовательной программы):

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

Компетенции		Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП		
Ко д	Формулировка	Знать:	Уметь	Владеть:
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- основные средства и методы физического воспитания - влияние оздоровительных систем физического воспитания на организм человека - профессионально-прикладную физическую подготовку, ее формы (виды), условия и характер труда, прикладные физические, психофизиологические, психические и	- эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья; - использовать знания особенностей функционирования	- навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья - основными средствами восстановления организма и - средствами и методами физического

		специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта, воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекции; -формы самостоят ельных занятий, мотивацию выбора, направленность самостоятельных пола, спорт ивной подготовленности	я человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды; - применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физиче ского и психического	
--	--	--	--	--

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

1. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов
		л	п р	Содержание
1 семестр				
1-2	Тестирование СФП и ОФП		4	
3-4-5	Подготовительные упражнения к освоению техники гимнастических упражнений. Основы техники безопасности при занятиях в спортивном зале. Изучение строевых упражнений.		6	Не предусмотрено
6-7-8	Изучение строевых упражнений, фигурные перестроения. Комплекс общеразвивающих упражнений. Стретчинг. Упражнения с партнером.		6	Не предусмотрено
9-10	Комплекс ОФП (упражнения для рук, туловища, ног). Подготовительные упражнения к освоению техники гимнастических упражнений Упражнения на развитие быстроты и подвижные игры		4	Не предусмотрено
11-12-13	Строевые упражнения. Упражнения для развития координации движений. Подготовительные упражнения к освоению техники гимнастических упражнений.		6	Не предусмотрено
14-15-16	Подготовительные упражнения к освоению техники гимнастических упражнений.		6	Не предусмотрено
17-18	Тестирование СФП и ОФП		4	
	Итого за семестр		36	
2 семестр				

<b>19-20</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольн ые испытания			
<b>21-22</b>	Комплекс ОФП. Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Жонглирование малыми предметами. Подвижные игры.		4	Не предусмотрено		освоен ие техник и гим. упр.			[1-6]
<b>23-24</b>	Комплекс ОФП (упражнения для рук ,туловища ,ног). Упражнения для развития амплитуды и гибкости и подвижные игры		4	Не предусмотрено		освоен ие техник и гим. упр.			[1-6]
<b>25-26</b>	Строевые упражнения . Закрепление выученного комплекса упражнений по ОФП и СФП. Основы техники безопасности при занятиях акробатикой. Знакомство с основными акробатическими упражнениями.		4	Не предусмотрено		освоен ие техник и гим. упр.			[1-6]
<b>27-28</b>	Разминка, включающая в себя изученные упражнения. Изучение техники выполнения кувырков (вперед, назад, в сторону).		4	Не предусмотрено		освоен ие техник и гим. упр.			[1-6]
<b>29-30</b>	Разминка, включающая в себя изученные упражнения. Изучение техники выполнения кувырков (вперед, в сторону)		4	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр.			[1-6]
<b>31-32</b>	Техника исполнения кувырка вперед и кувырка назад. Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие.		4	Не предусмотрено		освоен ие техник и гим.			[1-6]

	Подвижные игры					упр.			
<b>33-34</b>	Разминка, включающая в себя изученные упражнения. Изучение техники выполнения кувырков (вперед, назад в сторону). Танцевальные упражнения.		4	Не предусмотрено		освоение техник и гим. упр.			[1-6]
<b>35-36</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		36						
<b>3 семестр</b>									
<b>37-38</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
<b>39-44</b>	Комплекс по СФП. Подготовительные упражнения для изучения кувырка назад. Техника исполнения стойки на		12	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]



	руках и мостика. Подвижные игры					гим. упр.			
<b>45-50</b>	Комплекс по ОФП с увеличенным блоком упражнений на силу спины. Упражнения для плечевого пояса и на силу спины		12	Не предусмотрено		освоение техник и гим. упр.			[1-6]
<b>51-53</b>	Комплекс по СФП. Упражнения на овладении навыком правильной осанки и походки. Подвижные игры		6	Не предусмотрено		освоение техник и гим. упр.			[1-6]
<b>54-59</b>	Разминка. Закрепление навыков правильной осанки и походки. Техника исполнения стойки на руках и мостика. Подвижные игры		12	Не предусмотрено		освоение техник и гим. упр.			[1-6]
<b>60-62</b>	Комплекс по ОФП. Упражнения на координацию. Совершенствования кувырка вперед и назад. Упражнения на равновесие		6	Не предусмотрено		освоение техник и гим. упр.			[1-6]
<b>63-65</b>	Комплекс по ОФП. Техника исполнения стойки на лопатках и мостика. Преодоление простых препятствий		6	Не предусмотрено		освоение техник и гим. упр.			[1-6]
<b>66-68</b>	Комплекс по ОФП. , включающая в себя изученные упражнения. Изучение техники выполнения кувырков(вперед, в сторону)		6	Не предусмотрено		освоение техник и гим. упр.			[1-6]

<b>69-70</b>	Комплекс по СФП. Закрепление техники исполнения поворотов и равновесий. Передвижения по гимнастической скамейке Передвижения по гимнастической скамейке Элементы танцевальной и хореографической подготовки.		4	Не предусмотрено		освоение техник и гим. упр.			[1-6]
<b>71-72</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		72						
<b>4 семестр</b>									
<b>73-74</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
<b>75-80</b>	Комплекс по СФП. Закрепление техники исполнения поворотов и равновесий. Подготовительные		12	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]

	упражнения, для изучения прыжков.					гим. упр.			
<b>81-86</b>	Комплекс по ОФП и СФП. Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Подвижные игры		12	Не предусмотрено		освоение техник и гим. упр.			[1-6]
<b>87-89</b>	Комплекс по ОФП. Изучение техники выполнения переворотом боком «колесо» Подвижные игры.		6	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
<b>90-95</b>	Комплекс по ОФП и СФП. Изучения комбинации из акробатических упражнений.		12	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
<b>96-98</b>	Совершенствование ранее изученного материала. Комплекс по ОФП и СФП.		6	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
<b>99-101</b>	Комплекс по ОФП и СФП. Изучения комбинации из акробатических упражнений. Упражнения наравновесие .		6	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр.			[1-6]
<b>102-104</b>	Комплекс по ОФП и СФП. Изучения комбинации из акробатических упражнений. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела		6	Не предусмотрено		освоение техник и			[1-6]
<b>105-106</b>	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Совершенствование ранее изученного материала.		4	Не предусмотрено		освоение техник и			[1-6]
<b>107-108</b>	Тестирование СФП и ОФП		4	Не предусмотрено		контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		72	Не					

				предусмотрено					
<b>5 семестр</b>									
<b>109-110</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольны е испытания			
<b>111-113</b>	Комплекс по СФП. Закрепление техники исполнения поворотов и равновесий		6	Не предусмотрено		освоен ие техник и			[1-6]
<b>114-116</b>	Комплекс по ОФП. Упражнения на равновесие. Повторение техники кувырка назад. Подвижные игры.		6	Не предусмотрено		освоен ие техник и			[1-6]
<b>117-119</b>	Комплекс по СФП. Изучение техники выполнения колеса. Парная акробатика: хвататы, основы балансирования, силовые упражнения, упражнения для		6	Не предусмотрено		освоен ие техник и			[1-6]

	составления пирамид.								
<b>120-122</b>	Комплекс по ОФП. Упражнения на координацию движения. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. Подвижные игры.		6	Не предусмотрено		освоение техник и упр.			[1-6]
<b>123-124</b>	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела		4	Не предусмотрено		освоение техник и			[1-6]
<b>125-126</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		36						
<b>6 семестр</b>									
<b>127-128</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
<b>129-130</b>	ОРУ движения ногами и руками, махи, наклоны и полунаклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.		4	Не предусмотрено		освоение техники элементов			[1-6]
<b>131-132</b>	Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп		4	Не предусмотрено		освоение техник и			[1-6]

<b>133-134</b>	Наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев.		4	Не предусмотрено		освоение техник и			[1-6]
<b>135-136</b>	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений		4	Не предусмотрено		освоение техник и			[1-6]
<b>137-138</b>	Развитие аэробной выносливости. Прыжки в скакалку, Танцевальные разминки в режиме нон-стоп.		4	Не предусмотрено		освоение техник и			[1-6]

<b>139-140</b>	Комплекс упражнений с отягощением (гантели 1,5 кг)		4	Не предусмотрено		контрольн е испытания			[1-6]
<b>141-142</b>	Совершенствование ранее изученного материала. Работа над комплексом по ритмической гимнастике и исправление ошибок в технике исполнения		4	Не предусмотрено		освоени е техники элемент ов			[1-6]
<b>143-144</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольн е испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		36			контрольн е испытания			
<b>7 семестр</b>									
<b>145-146</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольн е испытания			
<b>147-148</b>	Освоение базового комплекса упражнений для новичка с использованием свободных отягощений.		4	Не предусмотрено		освоен ие техник и			[1-6]
<b>149-151</b>	Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц плечевого пояса.		6	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
<b>152-153</b>	Работа над комплексом по ритмической гимнастике и исправление ошибок в технике исполнения.		4	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
<b>154-156</b>	Комплекс упражнений, направленный на исправления дефектов фигуры		6	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]

<b>157-159</b>	Развитие эстетических качеств на занятиях по ритмической гимнастике. Элементы вольных упражнений и художественной гимнастики, танцевально-хореографические элементы		6	Не предусмотрено		освоение техник и			[1-6]
<b>160-162</b>	Переход от простых упражнений к сложным по выполнению и координации		6	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
<b>163-164</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		40						
	<b>ИТОГО</b>		328						



## 2. Образовательные технологии

№/ п .	Тема	Вид заняти я	Количес т во часов	Активные формы	Интерактивн ые формы
	«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»		328	Игровой метод Соревновательный метод Метод круговой тренировки Наглядный методы	

## 3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Распределение самостоятельной работы студента (СРС) по видам и семестрам:

п/№	Наименование вида СРС*	Объем в АЧ		Способ организации / доступ к методическим материалам
	Не предусмотрена	Семестр	Семестр	
	ИТОГО			

## 4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Зачет по дисциплине

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

В конце каждого семестра обучающиеся всех учебных групп обязаны сдать **зачёт**, на первом курсе - уровень, отражающий показатели теоретической, общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта (**ИВС**), а для **2-4 курсов** отражающий показатели общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта (**ИВС**).

Для получения зачета по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» необходимо посетить не менее **75%** занятий и выполнить контрольные нормативы по определению уровня развития технических и физических качеств. Студенты, посетившие менее **75**

**%** занятий, являются не освоившими программу дисциплины и получают **НЕЗАЧЕТ**.

Зачётные требования по дисциплине, состоят из контрольных нормативов технической и специальной физической в избранном виде спорта подготовленности и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Зачет у студентов принимают преподаватели (комиссия) в постоянно закрепленных учебных группах. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и в зачетную книжку студента.

Для тех, кто не уложился в установленные сроки, предоставляется дополнительное время; в этом случае следует снижение отметки.

Студенты, занимающиеся в спортивных секциях СОГУ, от занятий по дисциплине

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» освобождаются и получают автоматически ЗАЧЁТ**

### **Студенты специальной медицинской группы**

Студенты специальной медицинской группе полностью освобождённые от практических занятий, оцениваются в конце каждого семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов.

### **Критерии оценки реферата:**

Изложение темы реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдение требований к реферату, соблюдение регламента времени.

Новизна: а) актуальность темы; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей, способность собрать, проанализировать исходные данные (межпредметные, внутрипредметные, интеграционные); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие содержания теме реферата; б) полнота и глубина знаний по теме; в) обоснованность способов и методов работы с материалом; г) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к реферату: а) владение нормами современного русского языка, терминологией; б) соблюдение требований к объёму и временному регламенту доклада реферата; в) использование мультимедийных технологий (презентация).

### **Требования к реферату**

Написание реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.

Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем.

Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

Объем реферата - не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал - 1,5. Реферат должен иметь:

титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;

содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);

текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;

практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;

список литературы должен содержать не менее 5 источников

**Контрольные испытания по СФП и технической подготовленности для группы плавания**  
**Тесты по СФП и технической подготовленности**

**ГИМНАСТИКА**

**Зачетные нормативы для студентов 1**

**курсов: 1 курс (1 семестр)**

**Вольные упражнения**

1. И. п.: о. с.: шагом правой (левой) горизонтальное равновесие на правой (левой) – руки в стороны держать 3сек. \_\_\_\_\_ 1,5б.
2. Приставляя левую (правую) – упор присев: два кувырка вперед в группировке в упор присев \_\_\_\_\_ 2,0б.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке – перекал назад в группировке в стойку на лопатках (держать 3 сек.) \_\_\_\_\_ 2,5б.
4. Из стойки на лопатках лечь на спину руки вверх \_\_\_\_\_ 0,3б.
5. «Мост» (держать 3 сек.) \_\_\_\_\_ 1,5б.
6. Поворотом налево (направо) – упор присев \_\_\_\_\_ 1,0б.
7. Из упора присев прыжок вверх с поворотом на 360<sup>0</sup> в упор присев \_\_\_\_\_ 1,7б.

**Итого: 10 баллов**

Тест СФП	баллы				
	5	4	3	2	1
Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине	20	18	15	13	10

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях

**1 курс (2 семестр)**

**Брусья разной**

**высоты**

1. И. п.: вис на верхней жерди: размахивания изгибами (3-4 маха) – махом вперед перемах вперед двумя в вис лежа на нижней жерди (держать 3 сек.) \_\_\_\_\_ 2,0б.
2. Из верхнего хвата перехватом левой в обратный хват поворот налево на 90<sup>0</sup> в сед на левом бедре, правая рука в сторону (держать 3 сек.) \_\_\_\_\_ 2,0б.

3. Хватом сверху правой сзади согнув ноги к животу – сед углом (держать 3 сек.) 2,5б.
  4. Сед на левом бедре, правая рука в сторону (держать 3 сек.) \_\_\_\_\_ 1,0б.
  5. Толчком бедра из седа на нижней жерди соскок вперед с разноименным поворотом  
круго \_\_\_\_\_ 2,5б.
- м

**Итого: 10 баллов**

Тест СФП	балл ы				
	5	4	3	2	1
И.п. - стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения (СЕК)	8	7	6	5	4

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях

## 2 курс (3 семестр)

### Вольные упражнения

1. И. п.: о. с.: шагом правой (левой) горизонтальное равновесие на правой (левой) – руки в стороны (держать 3 сек.) \_\_\_\_\_ 1,5б.
2. Приставляя левую (правую) – упор присев: кувырок вперед в группировке, кувырок вперед в стойку на лопатках \_\_\_\_\_ 2,0б.
3. Из стойки на лопатках лечь на спину руки вверх \_\_\_\_\_ 0,3б.
4. «Мост» (держать 3 сек.) \_\_\_\_\_ 1,5б.
5. Поворотом налево (направо) – упор присев \_\_\_\_\_ 1,0б.
6. Из упора присев кувырок назад в группировке, кувырок назад в группировке в стойку ноги врозь согнувшись – прыжком вверх основная стойка \_\_\_\_\_ 2,5б.
7. Прыжок вверх с поворотом на  $360^0$  – основная стойка \_\_\_\_\_ 1,7б.

**Итого: 10 баллов**

Тест СФП	баллы				
	5	4	3	2	1
Стоя на одной ноге, вторая поднятá выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (Ласточка)	15	13	12	10	8

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях

## 2 курс (4 семестр)

### Брусья разной

#### высоты

1. И. п.: вис на верхней жерди: размахивания изгибами (3-4 маха) – махом вперед
2. перемах вперед двумя в вис лежа на нижней жерди (держать 3 сек.) \_\_\_\_\_ - 1,5б.
3. Из верхнего хвата перехватом левой в обратный хват поворот налево на  $90^0$  в сед на левом бедре, правая рука в сторону (держать 3 сек.) \_\_\_\_\_ - 1,5б.
4. Хватом сверху правой сзади согнув ноги к животу – сед углом (держать 3 сек.) \_\_\_\_\_ - 2,0б.
5. Сгибая ноги присед на нижней жерди \_\_\_\_\_ - 0,5б. Выпрямляясь и отпуская правую руку, горизонтальное равновесие на левой,

правую руку в сторону (держать 3 сек.)\_\_\_\_\_ -2,0б.

6. Опускание в сед на левом бедре, правая рука в сторону\_\_\_\_\_ - 0,5б.

7. Толчком бедра из седа на нижней жерди соскок вперед с разноименным поворотом \_\_\_\_\_ - 2,0б.  
кругом

**Итого: 10 баллов**

Тест СФП	баллы				
	5	4	3	2	1
И. п. «Высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения (сек)	10	9	8	7	6

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях



### 3 курс 5 семестр

#### Вольные

#### упражнения

1. Шагом правой вперед, руки через стороны вверх, мах левой вперед и махом назад поворот кругом на правой ноге \_\_\_\_\_ 1.0
2. Равновесие на левой, руки вперед к низу \_\_\_\_\_ 1.0
3. Шагом правой два кувырка вперед в сед, согнувшись, руки вперед \_\_\_\_\_ 0.5
4. Перекатом назад стойка на лопатках \_\_\_\_\_ 1.5
5. Сгибая правую ногу, кувырок назад в полушпагат \_\_\_\_\_ 1.5
6. Встать с поворотом направо в стойку на правом колене, руки вверх наружу, левую ногу в сторону на носок \_\_\_\_\_ 1.0
7. Кувырок боком вправо в группировке в стойку на левом колене, правую в стойку на правом колене левую в стороны \_\_\_\_\_ 1.0
8. Тоже влево в стойку на правом колене левую в сторону \_\_\_\_\_ 1.0
9. Приставить левую ногу к правой и встать в стойку на носках, руки вверх \_\_\_\_\_ 0.5
10. Полуприсед, руки назад и прыжок вверх, прогнувшись, полуприсед и основная стойка \_\_\_\_\_ 1.0

**10 баллов**

Тест СФП	баллы				
	5	4	3	2	1
Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (Ласточка)	17	15	13	12	10

Для получения зачета необходимо набрать 11 баллов в двух упражнениях

### 3 курс 6 семестр

#### Вольные

#### упражнения

1. Из упора стоя продольно на мостике поставить правую ногу в сторону на носок. С поворотом налево полушпагат на левой, руки в стороны (обозначить) \_\_\_\_\_ 1.5
2. Встать на правой, левую ногу назад. Прогнуться, руки в стороны \_\_\_\_\_ 0.5
3. Начиная с левой два переменных шага \_\_\_\_\_ 4. III

агом левой, мах правой вперед и махом назад, полуприсядая на левой,	0.5
правую ногу назад скрестно за левой	0.5
5. Тоже, шагом правой	0.5
6. Шагом правой, вперед равновесие на ней	1.0
7. Выпрямиться и встать на носках, левая спереди, руки вверх	0.5
8. Поворот кругом, стоя на носках и круги руками к низу	0.5
9. Шагом левой, сгибая ее круг правой рукой назад к низу	0.5
10. Тоже с правой ноги	0.5
11. Шаг левой и шагом правой выпад вперед	1.0
12. Перехватом руками спереди упор стоя на колене	0.5
13. махом назад соскок влево, прогнувшись	1.0

10 баллов

Тест СФП	баллы				
	5	4	3	2	1
И.п. - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	10	9	8	7	6

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях

#### 4 курс (7 семестр)

##### Бревно (высокое)

1. Вскок из стойки продольно перемахом правой (левой) с поворотом налево (направо) в упор сидя ноги врозь \_\_\_\_\_ 1,5б.
2. Согнув ноги назад, встать \_\_\_\_\_ 1,0б.
3. Шаги «пошки» с правой и левой ноги \_\_\_\_\_ 1,0б.
4. Шаг правой – поворот на левой на  $180^0$ , правую согнув вперед руки вверх \_\_\_\_\_ 1,0б.
5. Бег на носках до середины бревна \_\_\_\_\_ 1,5
6. «Ласточка» (держать 3 сек.) \_\_\_\_\_ 2,0б.
7. Поворот направо (налево) на  $90^0$ , соскок вверх прогнувшись \_\_\_\_\_ 2,0б.

**Итого: 10 баллов**

Тест СФП	баллы				
	5	4	3	2	1
И.п. - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» (СЕК)	9	8	7	6	5

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях

**Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень функционального состояния первокурсника при поступлении в вуз и в конце учебного года - как определяющие сдвиг в уровне функционального состояния за прошедший учебный год.

**Тематика реферативных работ по дисциплине**  
**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Гимнастика).

***Этапы:***

- 1-ый семестр.** Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.
- 2-ой семестр.** Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.
- 3-ий семестр.** Физическая культура и спорт в жизни студента.
- 4-ый семестр.** Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.
- 5-ый семестр.** Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.

**6-7-ой семестр. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.**  
**Производственная гимнастика.**

**1 семестр**

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и спорт и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные триместры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

**2 семестр**

1. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура и спорт студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.

11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

### **3 семестр**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям.
18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
24. Формы занятий физическими упражнениями.
25. Общая и моторная плотность занятия.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Гигиена самостоятельных занятий.

#### 4 семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.



7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.
14. История комплекса ГТО и БГТО.
15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

#### **5 семестр**

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
16. Характеристика и воспитание физических качеств.
17. Методика формирования силы.
18. Методика формирования ловкости.
19. Развитие координационных способностей.
20. Методика формирования выносливости.
21. Методика формирования скоростных качеств.

22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

## **6- 7 семестр**

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
8. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
9. ППФП студентов во внеучебное время.
10. Система контроля за ППФП студентов.
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
12. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
18. Понятие «производственная Физическая культура и спорт», ее цели и задачи.
19. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
20. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочей и свободное время.
21. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
22. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
23. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
24. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
25. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

## **9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература**

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков,

Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити, 2015. – 432 с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

2. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : [16+] / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры.

– Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>

3. Бокач, В.М. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / В.М. Бокач ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 80 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494284>

#### **Б) Дополнительная литература:**

4. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н.В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

5. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика : [12+] / под ред. Л.А. Савельевой, Р.Н. Терехиной ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта и др. – Москва : Человек, 2014. – 149 с. : схем., табл. – (Библиотечка тренера). – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461437>

6. Каткова, А.М. Справочник по гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений : учебно-методическое пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2016. – 64 с. : ил., табл. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472910>

**в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:**

– eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>.

– База данных «ЭБС elibrary»: <http://elibrary.ru>

– Издательство «Юрайт» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblio-online.ru>.

– Университетская библиотека online [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://www.biblioclub.ru>.

– Справочная правовая система КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru/>.

– Информационно-правовой портал «Гарант». – URL: <http://www.garant.ru/>.

– Библиотека портала Credo.ru <http://www.portal-credo.ru/site/?act=lib&id=197>

#### **10. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

<p><b>Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа № 304:</b> преподавательский стол; стул; столы обучающихся; стулья; кафедра; классная доска, мультимедийный комплекс (проектор, экран), ноутбук, колонки, программное обеспечение: Система тестирования SunravWEBClass (сетевые лицензии); Антивирусное программное обеспечение KasperksyTotal Security (сетевые лицензии); Система управления базами данных MySQLFireBird (свободное ПО); Интегрированная среда разработки Eclipse (свободное ПО); Программа для ЭВМ «Банквопросов для контроля знаний» (разработка СОГУ); Консультант+ (сетевые лицензии); демонстрационные и учебно-наглядные пособия (видеопрезентация).</p>	<p>Российская Федерация, 362025, Республика Северная Осетия — Алания, г. Владикавказ, Ватутина/Церетел и, д. 19/1 6</p>
<p><b>Учебные аудитории для курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся № 305:</b> преподавательский стол; стул; столы обучающихся; стулья; кафедра; классная доска, мультимедийный комплекс (проектор, экран), ноутбук, колонки, программное обеспечение: Система тестирования SunravWEBClass (сетевые лицензии); Антивирусное программное обеспечение KasperksyTotalSecurity (сетевые лицензии); Система управления базами данных MySQLFireBird (свободное ПО); Интегрированная среда разработки Eclipse (свободное ПО); Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний» (разработка СОГУ); Консультант+ (сетевые лицензии); OfficeStandard 2016 (сетевые лицензии); Windows7 Professional; (сетевые лицензии); Windows 10 Enterprise (сетевые лицензии).</p>	<p>Российская Федерация, 362025, Республика Северная Осетия — Алания, г. Владикавказ, Ватутина/Церетел и, д. 19/1 6</p>
<p><b>Лаборатории: компьютерные классы № 305:</b> преподавательский стол, преподавательский стул, столы обучающихся, стулья, классная доска, мультимедийный комплекс (проектор, экран), колонки, ПК преподавателя, ПК обучающихся, с возможностью подключения к сети «Интернет», программное обеспечение: Система тестирования SunravWEBClass (сетевые лицензии); Антивирусное программное обеспечение KasperksyTotalSecurity (сетевые лицензии); Система</p>	<p>Российская Федерация, 362025, Республика Северная Осетия — Алания, г. Владикавказ, Ватутина/Церетел и, д. 19/1 6</p>

<p>управления базами данных MySQLFireBird (свободное ПО); Интегрированная среда разработки Eclipse (свободное ПО); Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний» (разработка СОГУ); Консультант+ (сетевые лицензии); OfficeStandard 2016 (сетевые лицензии); Windows 7 Professional; (сетевые лицензии); Windows 10 Enterprise (сетевые лицензии).</p>	
<p><b>Библиотека, в том числе читальный зал:</b> столы , стулья, ПК обучающихся, программное обеспечение: Система тестирования SunravWEBClass (сетевые лицензии); Антивирусное программное обеспечение KasperksyTotal Security (сетевые лицензии); Система управления базами данных MySQLFireBird (свободное ПО); Интегрированная среда разработки Eclipse (свободное ПО); Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний» (разработка СОГУ); Консультант+ (сетевые лицензии); OfficeStandard 2016 (сетевые лицензии); Windows 7 Professional; (сетевые лицензии); Windows 10 Enterprise (сетевые лицензии).</p>	<p>Российская Федерация, 362025, Республика Северная Осетия — Алания, г. Владикавказ, Церетели/Ватутин а, д. 16/1 9</p>

**Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

№	Наименование	№ договора (лицензия)
---	--------------	-----------------------

п/п		
1.	Windows 7 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г.
2.	Office Standard 2016	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г.
3.	Программа для ЭВМ «Банквопросов для контроля знаний»	Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015 г. (бессрочно)