МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

 **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки (специальность)

44.03.02 Психолого -педагогическое образование *шифр наименование направления подготовки (специальности)*

Направленность (профиль/ специализация) программы

Психология и педагогика дошкольного образования

*наименование направленности (профиля) подготовки (специализации)*

Уровень высшего образования – бакалавриат

Программа подготовки – академический бакалавриат

Форма обучения

Заочная

|  |  |
| --- | --- |
| Факультет  | *Физической культуры и спортивного мастерства* |
| Кафедра | *Спортивного совершенствования* |
| Курс | *1* |

Магнитогорск

2016 г.





1 Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.

# 2 Место дисциплины в структуре образовательной программыподготовки бакалавра

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, навыки), сформированные в результате изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Знания (умения, навыки), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для подготовки и сдаче государственного экзамена

.

# 3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

|  |  |
| --- | --- |
| Структурныйэлементкомпетенции | Планируемые результаты обучения |
| ОК-2 – способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции |
| Знать: | - закономерности и причины развития физической культуры и спорта;- влияние политических, экономических социальных явлений на эту сферу |
| Уметь: | - применять знания об истории физической культуры и спорта в своей профессиональной деятельности с целью воспитания патриотизма и гражданской позиции |
| Владеть: | - навыками исследовательской работы для подтверждения исторических фактов |
| **ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** |
| Знать: | - основные средства и методы физического воспитания, анатомо-физиологические особенности организма и степень влияния физических упражнений на работу органов и систем организма;- основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма;- основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма и организации ЗОЖ, с целью укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности |
| Уметь: | - применять полученные теоретические знания по организации и планированию занятий по физической культуре анатомо-физиологических особенностей организма;- применять теоретические знания по организации самостоятельных занятий с учетом собственного уровня физического развития и физической подготовленности-использовать тесты для определения физической подготовленности с целью организации самостоятельных занятий по определенному виду спорта с оздоровительной направленностью, для подготовки к профессиональной деятельности |
| Владеть: | - средствами и методами физического воспитания;- методиками организации и планирования самостоятельных занятий по физической культуре;- методиками организации физкультурных и спортивных занятий с учетом уровня физической подготовленности и профессиональной деятельности, навыками и умениями самоконтроля |
| **ОК-9 - способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций** |
| Знать: | - основные понятия о приемах первой помощи;- основные понятия о правах и обязанностях граждан по обеспечению безопасности жизнедеятельности;- характеристики опасностей природного, техногенного и социального происхождения;- государственную политику в области подготовки и защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций |
| Уметь: | - выделять основные опасности среды обитания человека;- оценивать риск их реализации |
| Владеть: | - основными методами решения задач в области защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций |

# **4 Структура и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 акад. часов, в том числе:

– контактная работа – 6,7 акад. часов:

 – аудиторная – 6 акад. часов;

 – внеаудиторная – 0,7 акад. час

– самостоятельная работа – 61,4 акад. часов

 - подготовка к зачету – 3,9 акад. часа

| Раздел/ темадисциплины | Курс  | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| лекции | лаборат.занятия | практич. занятия |
| **Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1.Возникновение термина «физическая культура»  | 1 | 0,5/0,5 И | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале  | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 1.2.Общие понятия теории физической культуры | 1 | 0,5/0,5 И | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале  | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 1.3 Цель, задачи и формы организации физического воспитания | 1 | - | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 1.4.Организация физического воспитания и спортивной работы в вузе | 1 | **-** | **-** | **-** | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале  | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| **Итого по разделу** |  | **1/1 И** | **-** | **-** | **8** |  | Выполнение тестовых заданий по разделу на образовательном портале |  |
| **Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. Организм человекакак единая саморазвивающаяся биологическая система | 1 | 0,5/0,5И | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале  | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 2.2.Анатомо-морфологическое строениеи основные физиологические функции организма | 1 | 0,5/05, И | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале  | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 2.3.Физическое развитие | 1 |  | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале  | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 2.4.Двигательная активностьи её влияние на адаптационные возможности организма человекак умственным и физическим нагрузкам | 1 | - | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 2.5.Утомление и переутомление | 1 | - | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале  | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| **Итого по разделу** |  |  **1/1 И** | **-** | **-** | **10** |  | Выполнение тестовых заданий по разделу на образовательном портале |  |
| **Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечение здоровья** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.Понятие «Здоровый образ жизни» | 1 | - | - | - | 1 | * подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале  | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 3.2.Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека | 1 | - | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале  | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 3.3.Влияние окружающей среды на здоровье | 1 | - | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 3.4.Организация режима труда, отдыха и сна | 1 | - | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 3.5.Организация режима питания | 1 | - | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 3.6.Организация двигательной активности | 1 | - | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 3.7.Личная гигиена и закаливание | 1 | - | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 3.8.Профилактика вредных привычек | 1 | - | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 3.9.Культура межличностного общения | 1 | - | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 3.10.Психофизическая регуляция организма | 1 | - | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 3.11.Физическое самовоспитание – условие здорового образа жизни | 1 |  | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| **Итого по разделу** |  | **-** | **-** | **-** | **11** |  | Выполнение тестовых заданий на образовательном портале |  |
| **Раздел 4. Психофизиологические основы психологического труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.1.Основные понятия |  1 | 0,5/0,5 И | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 4.2.Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов | 1 | - | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 4.3.Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения | 1 | - | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 4.4.Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов | 1 | - | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 4.5.Здоровье и работоспособность студентов | 1 |  | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 4.6.Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов | 1 | 0,5/0,5И | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| **Итого по разделу** |  | **1/1 И** | **-** | **-** | **12** |  |  |  |
| **Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.1.Методы физического воспитания | 1 |  | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 5.2.Двигательные умения и навыки | 1 | - | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 5.3.Физические качества | 1 | 0,5/05, И | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 5.4.Формы занятий | 1 | 0,5/0,5И | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 5.5.Общая физическая подготовка | 1 | - | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 5.6.Специальная подготовка | 1 | - | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 5.7.Спортивная подготовка | 1 | - | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 5.8.Интенсивность физических нагрузок | 1 | - | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 5.9.Энергозатраты при физических нагрузках | 1 | - | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 5.10.Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями | 1 | - | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| **Итого по разделу** |  | **1/1 И** | **-** | **-** | **10** |  | **Выполнение тестовых заданий на образовательном портале** |  |
| **Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.1.**Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | 1 |  | - | 1 | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| **Итого по разделу** |  |  | **-** | **1** | **2** |  |  |  |
| **Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.1.Спорт в жизни студента | 1 | - | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 7.2. История развития Олимпийского движения. ВФСК «ГТО» в физическом воспитании студентов | 1 | - | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| **Итого по разделу** |  | **-** | **-** | **-** | **4** |  |  |  |
| **Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.1.**ППФП в системе физического воспитания студентов** | 1 | - | **-** | **-** | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 8.2.**Факторы, определяющие ППФП студентов** | 1 | **-** | **-** | **-** | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 8.3.**Средства ППФП студентов** | 1 |  | **-** | 1 | 2,4 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы;
* работа с электронными библиотеками;
* составление комплексов производственной физической культуры
 | Комплекс упражнений ПФК | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| **Итого по разделу** |  |  |  | **1** | **4,4** |  |  |  |
| **Итого по дисциплине** |  | **4/4 И** |  | **2** | **61,4** |  | **Зачет**  |  |

# 5 Образовательные и информационные технологии

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций:традиционные лекция и практическое занятие, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы.

В работе предполагаются элементы традиционной формы работы.

**Формы учебных занятий с использованием традиционных технологий:**

Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

# 6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

**Тематика реферативных работ по дисциплине «физическая культура и спорт»**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.

2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.

6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

7. Основы здорового образа жизни.

8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

9. Основы оздоровительной физической культуры.

10. Общие положения, организация и судейство соревнований.

11. Допинг и антидопинговый контроль.

12. Массаж, как средство реабилитации.

13. Лечебная физическая культура: средства и методы.

14. Подвижная игра, как средство и метод физического развития.

15. Тестирование уровня физического развития школьников

**Тест для самопроверки студента**

**Раздел 1. Общие вопросы теории физического воспитания дошкольников.**

**1.** **Физическое развитие** — это

А) уровень развития двигательных навыков, умений, физических качеств.

Б) это исторически обусловленный уровень физического развития и высокая степень здоровья, всесторонней физической подготовленности.

В) педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.

Г) процесс изменения форм и функций организма человека в течение индивидуальной жизни.

**2. Физическое воспитание** —это

А) одна из сторон физического воспитании, включающая овладение специальными знаниями, двигательными наныкамп и умениями.

Б) педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.

В) это движения, двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности (подвижные игры), отобранные в качестве средств для решения задач физического воспитания.

Г) процесс изменения форм и функций организма человека в течение индивидуальной жизни.

**3** **Физическая подготовка** - это

А) прикладная направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей физической подготовленности (например физическая подготовка актера, летчика, космонавта, спортсмена и др.).

Б) называют всякую деятельность, характерным компонентом которой является активность двигательного аппарата человека.

В) часть общей культуры, совокупность достижений общества в области физического совершенствования человека, накопленных в процессе общественно-исторической практики.

Г) это исторически обусловленный уровень физического развития и высокая степень здоровья, всесторонней физической подготовленности.

**4 Задачи физического воспитания дошкольников**

А) оздоровительная.

Б) воспитательная.

В) образовательная.

Г) все варианты верны.

**5 Перечислите средства физического воспитания**

А) гигиенические факторы.

Б) естественные силы природы.

В) физические упражнения.

Г) все варианты верны.

**6 Физкультурное занятие** —это

А) основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям.

Б) кратковременные физические упражнения — проводится в средней, старшей и подготовительной группах в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения.

В) часть общей культуры, совокупность достижений общества в области физического совершенствования человека, накопленных в процессе общественно-исторической практики.

Г) это движения, двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности (подвижные игры), отобранные в качестве средств для решения задач физического воспитания.

**Раздел 2. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста.**

**1 Информационно-рецептивный метод характеризуется-**

А) элемент, составная часть целостной системы обучения. Обучение, в котором отсутствует в качестве составной части проблемное обучение, нельзя считать полноценным.

Б) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

В) продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества.

Г) реализуется с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:

наличие твердо предписанной программы движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);

точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками;

создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажеров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за ее воздействием и т.д.).

**2 Метод круговой тренировки заключается-**

А) что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма.

Б) продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества.

В) продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества.

Г) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

**3 Метод строго регламентированного упражнения**

А) продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества.

Б) реализуется с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:

наличие твердо предписанной программы движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);

точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками;

создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажеров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за ее воздействием и т.д.).

В) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

Г) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

**4 Метод проблемного обучения-**

А) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

Б) элемент, составная часть целостной системы обучения. Обучение, в котором отсутствует в качестве составной части проблемное обучение, нельзя считать полноценным.

В) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

Г) продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества.

**Ключ**

**1 раздел**

1-г, 2-б, 3-а, 4-г, 5-г, 6-а.

**2 раздел**

1-б, 2-а, 3-б, 4-б.

# 7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

**а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:**

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения  | Оценочные средства |
| --- | --- | --- |
| ОК-2 – способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции |
| Знать | Закономерности и причины развития физической культуры и спорта.Влияние политических, экономических социальных явлений на эту сферу | ***Перечень теоретических вопросов к зачету:***1. История ФК и С как наука и учебный предмет.2. Понятие ФК. Возникновение и становление ФК.3. Олимпийские игры античного мира.4. Развитие спортивного движения во второй период Нового времени.5. Особенности физической культуры в Новейшее вре­мя.6. Олимпийская символика и атрибутика. |
| Уметь | Применять знания об истории физической культуры и спорта в своей профессиональной деятельности с целью воспитания патриотизма и гражданской позиции | ***Перечень заданий для зачета:***1. Что такое ГТО?2. Когда «родился» первый комплекс ГТО?3. Сколько ступеней было в первом комплексе ГТО?4. Сколько испытаний входило в первый  комплекс ГТО?5. Какие  виды  испытаний  включал этот комплекс?6. Какого возраста люди участвовали в сдаче норм первого комплекса ГТО? |
| Владеть | Навыками исследовательской работы для подтверждения исторических фактов | ***Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:***1. Первые учебные заведения по физической культуре2. Физическая культура как учебный предмет3. ГТО как система физического воспитания населения4. Физическая культура в годы ВОВ5. Физическая культура и спорт среди трудящихся6. Спортивные организации в СССР7. Современное состояние физической культуры и спорта в РФ8. Крупнейшие отечественные спортивные организации (клубы общества и другие ассоциации, объединения, в том числе по отдельным видам спорта своего региона, области, края, республики) |
| **ОК - 8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** |
| Знать | Основные средства и методы физического воспитания, анатомо-физиологические особенности организма и степень влияния физических упражнений на работу органов и систем организма.Основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма.Основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма и организации ЗОЖ, с целью укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности. | ***Перечень теоретических вопросов к зачету***1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его 2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам. 3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания. 4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе. 5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура». 6. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура». 7. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура». |
| Уметь | Применять полученные теоретические знания по организации и планированию занятий по физической культуре анатомо-физиологических особенностей организма.Применять теоретические знания по организации самостоятельных занятий с учетом собственного уровня физического развития и физической подготовленности.Использовать тесты для определения физической подготовленности с целью организации самостоятельных занятий по определенному виду спорта с оздоровительной направленностью, для подготовки к профессиональной деятельности. | ***Перечень заданий для зачета:***1. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их. 2. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка? 3. Перечислите основные физические качества, дайте им определения. 4. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете? 5. Что такое ОФП? Его задачи. 6. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки? 7. Что представляет собой спортивная подготовка? 8. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок? 9. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности? |
| Владеть | Средствами и методами физического воспитания.Методиками организации и планирования самостоятельных занятий по физической культуре.Методиками организации физкультурных и спортивных занятий с учетом уровня физической подготовленности и профессиональной деятельности, навыками и умениями самоконтроля | ***Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:*****1. ППФП в системе физического воспитания студентов;****2. Факторы, определяющие ППФП студентов;****3. Средства ППФП студентов;****4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;****5. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений.** |
| **ОК-9 - способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций** |
| Знать | - основные понятия о приемах первой помощи;- основные понятия о правах и обязанностях граждан по обеспечению безопасности жизнедеятельности;- характеристики опасностей природного, техногенного и социального происхождения;- государственную политику в области подготовки и защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций | ***Перечень теоретических вопросов к зачету:***1. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз. 2. Регуляция функций в организме. 3. Двигательная активность как биологическая потребность организма. 4. Особенности физически тренированного организма. 5. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок. 6. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции. 7. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы. 8. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках. 9. Работа сердца, пульс. Кровяное давление. 10. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках. 11. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг. 12. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках. 13. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки. |
| Уметь | - выделять основные опасности среды обитания человека;- оценивать риск их реализации | ***Перечень заданий для зачета:***1. Что такое здоровье? 2.Какое здоровье определяет духовный потенциал человека? 3. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?4. Какова норма ночного сна? 5. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек. 6. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей. 7. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу? 8. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю. 9. Укажите важный принцип закаливания организма. |
| Владеть | - основными методами решения задач в области защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций | ***Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:***1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. 2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения 3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения? 4. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете? 5. «Физические упражнения как средство активного отдыха»,- раскройте это положение. 6. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов. 7. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности. |

**б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:**

***Показатели и критерии оценивания зачета:***

Требования, предъявляемые к студентам, для получения зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт»:

1. 100% посещение лекционных занятий, проводимых в сетке учебного расписания и дополнительных занятий при необходимости, предоставление конспектов лекций.

2.Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий, результатов опросов по пройденным темам.

- «зачтено» - *обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности*

- «не зачтено» - *обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.*

# 8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

**а) Основная литература:**

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456321> .

2. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973>

3. Голубева, О. А. Физическая культура и спорт в системе профессиональной подготовки студентов : учебное пособие / О. А. Голубева, В. В. Алонцев ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL : <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3863.zip&show=dcatalogues/1/1123492/3863.zip&view=true> (дата обращения: 14.05.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

**б)Дополнительная литература**

|  |
| --- |
| 1. Голубева, О. А. Физическая культура и спорт в системе профессиональной подготовки студентов : учебное пособие / О. А. Голубева, В. В. Алонцев ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL : <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3863.zip&show=dcatalogues/1/1123492/3863.zip&view=true> (дата обращения: 14.05.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.  |

|  |
| --- |
| 2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455310> . 3. Начальная подготовка баскетбольных судей / Цимбалюк В.А., Девяткин Ю.П., Ковыршина Е.Ю. - Новосибирск :НГТУ, 2011. - 68 с.: ISBN 978-5-7782-1686-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/556637> 4. Николаев, И. В. Основы техники и методики обучения теннису: Учебное пособие / Николаев И.В., Степанова О.Н. - Москва :МПГУ, 2012. - 60 с.: ISBN 978-5-4263-0109-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/757934> 5. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450258>  |

 **в) Методические указания:**

1. Самостоятельная работа студентов вуза : практикум / составители: Т. Г. Неретина, Н. Р. Уразаева, Е. М. Разумова, Т. Ф. Орехова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2019. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3816.pdf&show=dcatalogues/1/1530261/3816.pdf&view=true> (дата обращения: 14.05.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

**г)** **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

|  |
| --- |
| **Программное** **обеспечение**  |
|  | Наименование ПО  | № договора  | Срок действия лицензии  |  |
|  | MS Windows 7 Professional(для классов)  | Д-1227-18 от 08.10.2018  | 11.10.2021  |  |
|  | MS Office 2007 Professional  | № 135 от 17.09.2007  | бессрочно  |  |
|  | 7Zip  | свободно распространяемое ПО  | бессрочно  |  |
|  | FAR Manager  | свободно распространяемое ПО  | бессрочно  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Профессиональные** **базы** **данных** **и** **информационные** **справочные** **системы**  |
|  | Название курса  | Ссылка  |  |
|  | Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»  | <https://dlib.eastview.com/>  |  |
|  |  |
|  | Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)  | URL: <https://elibrary.ru/project_risc.asp>  |  |
|  | Поисковая система Академия Google (Google Scholar)  | URL: <https://scholar.google.ru/>  |  |
|  | Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам  | URL: <http://window.edu.ru/>  |  |
|  | Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова  | <http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp>  |  |

|  |
| --- |
| **9** **Материально-техническое** **обеспечение** **дисциплины** **(модуля)**  |
|  |
| Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:  |
|  |

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Центр дистанционных образовательных технологий)

Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Настольный спикерфон PlantronocsCalistro 620

Документкамера Aver Media Aver VisionU15,

Графический планшетWacom Intuos PTH-851

Веб-камера Logitech HD Pro C920 Lod-960-000769

Система настольная акустическая Genius SW-S2/1 200RMS

Видеокамера купольная PraxisPP-2010L 4-9

Аудиосистема с петличным радиомикрофоном ArthurFortyU-960B

Система интерактивная Smart Board 480 (экран+проектор)

Поворотная веб-камера с потолочным подвесом Logitech BCC950 loG-960-000867

Комплект для передачи сигнала

Пульт управления презентацией Logitech Wireless PresenterR400

Усилитель мощности звуковой волны BOSE

Компьютер персональный для диспетчера

МФУ Canon

Стереогарнитура (микрофон+наушники) PlantronicsEntera)

Видеорегистратор с жестким диском

Коммутатор доступаQtechQSW-2800-28TAC