



1920

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани

Факультет педагогики, психологии и физической культуры
Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе,
качеству образования – первый
проректор

подпись

Т.А. Хагуров

«30» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.05.06 ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): Русский язык, Английский язык

Форма обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Краснодар 2025

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Физическая рекреация)» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 125, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 15.03.2018 г. регистрационный № 50358.

Программу составил:

И. В. Пологова, ст. преподаватель

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры, протокол № 10 от «06» мая 2025 г.

Заведующий кафедрой
профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

Лукьяненко М. А.

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии филиала
протокол от № 9 от «14» мая 2025 г.

Председатель УМК филиала
Рецензенты:

Поздняков С.А.

Пышная Людмила Никитична
Директор МБОУ СОШ № 18
г. Славянска-на-Кубани

Катаева Нина Вениаминовна
Директор МБОУ СОШ № 5
г. Славянска-на-Кубани



1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» является формирование компетенции:

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

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

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

В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины, направленные на методический и педагогический виды деятельности, которые являются необходимой основой для успешной последующей деятельности в качестве бакалавра:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; воспитание положительных нравственных и волевых качеств личности (смелости, товарищества, взаимопомощи, гуманности, самоутверждения, ответственности и т.д.);
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей, для работы с группой;
- понимание студентами значимости качественных спортивно-оздоровительных услуг для организации полноценного досуга ;
- воспитание волевых качеств личности (настойчивость в достижении целей, стрессоустойчивость, честность и порядочность, коммуникативность и т.д.);
- воспитание эстетических качеств (гармонически развитое тело человека и его движения).

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1, 2 курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

Свои образовательные и развивающие функции «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Физическая рекреация» наиболее полно осуществляют в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы по педагогической учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Физическая рекреация», которая тесно связана не только с физическим развитием, но и с совершенствованием функциональных систем организма молодого человека.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование индикатора*достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (<i>знает, умеет, владеет (навыки и/или опыт деятельности)</i>)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;
	Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
	Владеет соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знает научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни;
	Умеет выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре, применять все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием;
	Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование способностей и качеств способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом. Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет (328 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице

Виды работ		Всего часов	Форма обучения очная			
			1 семестр (часы)	2 семестр (часы)	3 семестр (часы)	4 семестр (часы)
Контактная работа, в том числе:		124	34	30	30	30
Аудиторные занятия (всего):		124	34	30	30	30
занятия лекционного типа		-	-	-	-	-
лабораторные занятия		-	-	-	-	-
практические занятия		124	34	30	30	30
семинарские занятия		-	-	-	-	-
Иная контактная работа:		-	-	-	-	-
Контроль самостоятельной работы (КСР)		-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)		-	-	-	-	-
Самостоятельная работа, в том числе:		204	48	52	52	52
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям и т.д.)		204	48	52	52	52
Подготовка к текущему контролю		-	-	-	-	-
Контроль:						
Подготовка к зачету		-	-	-	-	-
Общая трудоемкость	час.	328	82	82	82	82
	в том числе контактная работа	124	34	30	30	30
	зач. ед	-	-	-	-	-

2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые на 1,2 курсах (очная форма обучения)

	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СРС
	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
1	2	3	4	5	6	7
1 семестр						

1	-определение уровня физической подготовки и уровня здоровья.	8	-	2	-	6
2	Общеразвивающие упражнения	26	-	10	-	16
3	Общестимулирующие упражнения	20	-	10	-	10
4	Дыхательные упражнения	10	-	6	-	4
5	Специально-подготовительные упражнения	10	-	4	-	6
6	Восстановительный процесс, массаж, самомассаж.	8	-	2	-	6
Итого по 1 семестру:		82	-	34	-	48
2 семестр						
1	Базовые упражнения верхнего плечевого пояса: - упражнения для рук; - упражнения для предплечий; -упражнения для плечевого пояса; -упражнения для мышц груди и бицепс; -упражнения для трицепс и дельтовидной мышцы; -упражнения для широчайшей мышцы спины.	36	-	10	-	26
2	Подвижные игры разной спортивной направленности	34	-	10	-	24
3	Проведение учебно- тренировочного занятия со студентами.	6	-	4	-	2
4	Обучение студентов составлению комплексов.	6	-	6	-	-
Итого по 2 семестру:		82		30	-	52
3 семестр						
1	Базовые упражнения: -упражнения для нижних конечностей: -упражнения для передней части ног и ягодичной мышцы; -упражнения для голени; - упражнения для наружной мышцы бедра; -упражнения для икроножной мышцы; - упражнения для задней поверхности бедра; - упражнения для внутренней мышцы бедра;	32	-	12	-	20
2	Система упражнений «Табата»	24	-	10	-	14
3	Система упражнений «Изатон»	26	-	8	-	18

Итого по 3 семестру:		82	-	30	-	52
4 семестр						
1	Упражнения для коррекции фигуры: -Комплексные занятия; -Упражнения со своим весом; -Упражнения с резиновыми амортизаторами.	22	-	10	-	12
2	Индивидуальный подход к занимающимся: - подбор комплексов упражнений; - рекомендации по восстановлению организма; - подбор индивидуальных упражнений.	24		10		14
3	Проверка уровня физической подготовленности; Силовые показатели (тесты);	18	-	2	-	16
4	Упражнения для сердечно-сосудистой системы; Подбор комплекса упражнений для компенсации индивидуальных недостатков;	18		8		10
Итого по 4 семестру:		82	-	30	-	52
ИТОГО по разделам дисциплины		328	-	124	-	204
Контроль самостоятельной работы (КСР)		-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)		-	-	-	-	-
Подготовка к текущему контролю		-	-	-	-	-
Общая трудоемкость по дисциплине		328	-	124	-	204

Примечание: ПЗ – практические занятия / семинары, СРС - самостоятельная работа

2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

Занятия лекционного типа не предусмотрены учебным планом.

2.3.2 Занятия семинарского типа (практические / семинарские занятия/лабораторные работы)

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1 семестр			
1	Определение уровня физической подготовки и уровня здоровья.	Диагностика показателей уровня физической подготовленности студента.	ПР
2	Общеразвивающие упражнения	В зависимости от цели и задач занятий ОРУ направлены: – на подготовку организма к предстоящей работе (разминка); – на овладение школой движений; – на воспитание физических качеств; – на оздоровление различных органов и систем организма; – на формирование правильной осанки.	ПР
3	Общестимулирующие упражнения	Упражнения направленные на: - повышение выносливости; - повышение силовых показателей; - повышение гибкости; - снижение массы тела; - набор массы.	ПР
4	Дыхательные упражнения	Дыхательные упражнения для релаксации: - полное дыхание; - глубокое дыхание; - смешанное дыхание; - сочетание дыхательных упражнений и циклических движений.	ПР
5	Специально-подготовительные упражнения	Техника прогрессивной мышечной релаксации Релаксация мышц: техники расслабления	ПР
6	Восстановительный процесс, массаж, самомассаж.	Виды и методы самомассажа	ПР
2 семестр			
1	Базовые упражнения верхнего плечевого пояса. Упражнения для широчайшей мышцы спины.	Техники выполнения упражнений для верхнего плечевого пояса: - упражнения для рук; - упражнения для предплечий; -упражнения для плечевого пояса; -упражнения для мышц груди и бицепс; -упражнения для трицепс и дельтовидной мышцы; Техники выполнения упражнений на широчайшие мышцы спины с резиновыми амортизаторами.	ПР

2	Подвижные игры разной спортивной направленности	Игры с использованием элементов: - спортивных игр; - легкой атлетики; - гимнастики; - кроссовой подготовки.	ПР
3	Проведение учебно-тренировочного занятия со студентами.	Закрепление техники выполнения упражнений изученных вариантов упражнений	ПР
4	Обучение студентов составлению комплексов.	Обучение студентов составлению комплексов общеразвивающих упражнений по возрастному различию и полу.	ПР
3 семестр			
1	Базовые упражнения: - упражнения для нижних конечностей. Правила самостоятельных занятий упражнениями.	Техники выполнения упражнений для развития мышц передней, задней поверхности бедра, икроножной мышцы и голенистопа. -упражнения для передней части ног и ягодичной мышцы; -упражнения для голени; - упражнения для наружной мышцы бедра; -упражнения для икроножной мышцы; - упражнения для задней поверхности бедра; упражнения для внутренней мышцы беда.	ПР
2	Система упражнений «Табата»	Техника применения упражнений по системе «Табата» с учетом различных вариантов физической подготовленности: - для слабо подготовленных; - для хорошо подготовленных.	ПР
3	Система упражнений «Изотон»	Техника применения системы «изатон»: - для увеличения или уменьшения объема мышц, изменения их силы и выносливости; - совершенствования эндокринных механизмов, отвечающих за реакцию на стрессовые воздействия; - снижение жировых запасов; - создание общего, так называемого «анаболического», фона для облегчения положительных перестроек в организме; - рефлекторного и механического воздействия на внутренние органы с целью нормализации их работы; - тренировки сосудистых реакций и улучшения тканевого питания.	ПР
4 семестр			
1	Упражнения для коррекции фигуры: -Комплексные занятия; -Упражнения со своим весом; -Упражнения с резиновыми амортизаторами.	Техники выполнения упражнений со своим весом на верхний плечевой пояс и нижнюю часть тела. Упражнения для пресса: подъем ног на гимнастической скамейке, повороты с гимнастической палкой, скручивания с гимнастической палкой. Упражнения с резиновыми амортизаторами.	ПР

2	Индивидуальный подход к занимающимся: - подбор комплексов упражнений; -рекомендации по восстановлению организма; - подбор индивидуальных упражнений.	Разработка комплексов и упражнений по возрастным особенностям, половым признакам и по заболеваемости. Рекомендации по восстановлению организма: -силовые упражнения, - упражнения на гибкость. Подбор индивидуальных упражнений в зависимости от проблемных зон, мышечного дисбаланса, болезненности и повреждений мышц и суставов.	ПР
3	Проверка уровня физической подготовленности; Силовые показатели (тесты);	Обучение проведению диагностики: соотношение роста, возраста и веса. Диагностика показателей уровня физической подготовленности студента.	ПР
4	Упражнения для сердечно-сосудистой системы; Подбор комплекса упражнений для компенсации индивидуальных недостатков;	Самостоятельная разработка и подбор комплексов и упражнений по возрастным особенностям, половым признакам и по заболеваемости. Подбор индивидуальных упражнений в зависимости от проблемных зон, мышечного дисбаланса, болезненности и повреждений мышц и суставов.	ПР

Примечание: ПР- практическая работа

2.3.3 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	Подготовка к темам «Различные виды упражнений...»	1. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862. – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. 2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная

		платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/543183
	Подготовка к темам «Базовые упражнения...»	1. Лисицкая, Т. С., Теория и методика современных фитнес-технологий : учебник / Т. С. Лисицкая, С. А. Кувшинникова, Л. А. Новикова, К. Г. Клецов. — Москва : КноРус, 2024. — 212 с. — ISBN 978-5-406-11884-9. — URL: https://book.ru/book/949922. — Текст : электронный. 2. Мифтахов, Р. А., Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие / Р. А. Мифтахов. — Москва : Русайнс, 2023. — 89 с. — ISBN 978-5-466-01338-2. — URL: https://book.ru/book/945928. — Текст : электронный. 3. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539177.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа, – в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3.Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование таких образовательных технологий, как практические занятия и самостоятельная работа студентов.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании различных активных методов обучения (мозгового штурма, разбора конкретных ситуаций, анализа педагогических задач, педагогического эксперимента, иных форм) в сочетании с внеаудиторной работой.

На протяжении всего периода обучения в физическом воспитании студентов используются следующие формы учебных и внеучебных занятий:

- практические (проводятся в спортзале, на стадионе, в тренажерном зале), контрольные (контрольное тестирование в проверке физических качеств, контрольные работы по проверке знаний теоретического курса);
- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия или консультации; - самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;
- занятий в спортивных клубах; курсах, занятий по интересам (спортклуб, тур. клуб, фитнес клуб);
- самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

В процессе преподавания используются следующие методы обучения:

- практические (методы строго регламентированного упражнения, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, метод принудительно-облегчающего разучивания, методы частично регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы);
 - методы использования слова (рассказ описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, команда, подсчет, оценка);
- методы наглядного восприятия (показ двигательного действия, демонстрация наглядных пособий).

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

4.Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Проверка качества усвоения знаний студентов осуществляется по балльно-рейтинговой системе. Успеваемость студентов проверяется по их практической подготовленности в форме зачета (1, 2, 3, 4 семестр) в сроки, предусмотренные учебным планом. Студенты обязаны сдать зачет в соответствии с расписанием и учебным планом. Результат сдачи зачета заносится преподавателем в зачетную ведомость и зачетную книжку.

Учебная деятельность студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» оценивается через накопление ими условных единиц (баллов). Рейтинговая система обеспечивает комплексную оценку успеваемости студентов при изучении материала дисциплины; при этом учитывается текущая успеваемость студентов на аудиторных практических занятиях (текущий рейтинг), итоговых занятиях по разделам / зачетах, при этом также рассчитывается семестровый и итоговый рейтинги.

Рейтинговая система оценки успеваемости студентов предполагает оценку по 100-балльной шкале и учет значимости (весомости) текущего, семестрового рейтингов.

Текущий рейтинг оценивается в процессе изучения дисциплины и отражает уровень подготовленности студента в течение семестра. Важнейшим условием эффективности освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является наличие так называемых «контрольных точек», т. е. практических заданий, сдача которых обуславливает допуск к получению промежуточной аттестации в виде зачета.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка

преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и практического разделов программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Код и наименование индикатора (в соответствии с п. 1.4)	Результаты обучения (в соответствии с п. 1.4)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; Владеет соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Практическая работа	Контрольные нормативы
2	ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знает научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни; Умеет выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре, применять все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием; Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование способностей и качеств способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности.	Практическая работа	Контрольные нормативы

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов 1 курс 1 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Определение уровня физической подготовки и	Посещаемость Практическая работа	4

	уровня здоровья.		6
2	Общеразвивающие упражнения	Посещаемость Практическая работа	4 6
3	Общестимулирующие упражнения	Посещаемость Практическая работа	4 6
4	Дыхательные упражнения	Посещаемость Практическая работа	4 6
5	Специально-подготовительные упражнения	Посещаемость Практическая работа	4 6
6	Восстановительный процесс, массаж, самомассаж.	Посещаемость Практическая работа	4 6
		Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

**Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов
1 курс 2 семестр**

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимально е кол-во баллов
1	2	3	4
1	Базовые упражнения верхнего плечевого пояса. Упражнения для широчайшей мышцы спины	Посещаемость Практическая работа	6 10
2	Подвижные игры разной спортивной направленности	Посещаемость Практическая работа	10 10
3	Проведение учебно-тренировочного занятия со студентами.	Посещаемость Практическая работа	4 10
4	Обучение студентов составлению комплексов.	Посещаемость Практическая работа	5 5
		Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

**Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов
2 курс 3 семестр**

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимально е кол-во баллов
1	2	3	4
1	Базовые упражнения: - упражнения для нижних конечностей. Правила самостоятельных занятий упражнениями.	Посещаемость Практическая работа	10 10
2	Система упражнений «Табата»	Посещаемость Практическая работа	10 10
3	Система упражнений «Изотон»	Посещаемость	10

	Практическая работа	10
	Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО		100

**Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов
2 курс 4 семестр**

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Упражнения для коррекции фигуры: -Комплексные занятия; -Упражнения со своим весом; -Упражнения с резиновыми амортизаторами.	Посещаемость Практическая работа	5 10
2	Индивидуальный подход к занимающимся: - подбор комплексов упражнений; -рекомендации по восстановлению организма; - подбор индивидуальных упражнений.	Посещаемость Практическая работа	5 10
	Проверка уровня физической подготовленности; Силовые показатели (тесты);	Посещаемость Практическая работа	5 10
	Упражнения для сердечно-сосудистой системы; Подбор комплекса упражнений для компенсации индивидуальных недостатков;	Посещаемость Практическая работа	5 10
		Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

Сформированность компетенции в рамках освоения данной дисциплины оценивается по трехуровневой шкале:

– пороговый уровень является обязательным для всех обучающихся по завершении освоения дисциплины;

– продвинутый уровень характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции по завершении освоения дисциплины;

– эталонный уровень характеризуется максимально возможной выраженностью компетенции и является важным качественным ориентиром для самосовершенствования.

Уровень сформированности компетенции УК–7 на различных этапах ее формирования

в процессе освоения данной дисциплины оценивается в ходе текущего контроля успеваемости и представлен различными видами оценочных средств.

Для оценки сформированности в рамках данной дисциплины компетенции УК-7 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни преподавателем оценивается содержательная сторона и качество материалов, приведенных в отчетах студента по рефератам. Учитываются также результаты сдачи контрольных нормативов студента по соответствующим видам занятий при текущем контроле.

Отметка «зачтено» ставится, если студент: умеет выполнять технику двигательных действий по изученным разделам, знает методы и средства обучения, организационно-методические указания на практических занятиях; сдал зачетные практические нормативы; знает правила соревнований. Отметка «не зачтено» ставится, если студент: не умеет выполнить технику двигательных действий по изученным разделам; не сдал зачетные нормативы; не знает правила соревнований.

Нормативы по ОФП

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
2. Прыжки со скакалкой (за 30 с.)
3. Поднимание и опускание туловища, лежа на животе (15 и выше).
4. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой в замок(юн) или скрестно на груди (дев),(за 1 мин).
5. Удержание туловища на гимнастической стенке в висе на согнутых руках(сек.)
6. Поднимание и опускание ног до горизонтального положения в висе на гимнастической стенке (Кол-во раз).
7. Челночный бег 3х10м.
8. Тест Купера.
9. Наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.).
10. Прыжок в длину с места.
11. Прыжок с места в длину (см.)
12. Тест Абалакова.
13. Бег 100 м
14. Бег 2000 м
15. Приседание на одной ноге с опорой (кол-во раз).

Зачетные нормативы по профессионально - прикладной физической подготовке

1. Составить и провести с группой комплекс упражнений гигиенической гимнастики.
2. Составить и провести с группой реабилитационный комплекс физических упражнений.
3. Составить и провести с группой физкультурную микро паузу, активизирующую кровообращение в ногах.
4. Составить и провести с группой физкультурную минутку, нормализующую мозговое кровообращение.
5. Составить и провести с группой физкультурную паузу.
6. Составить и провести с группой физкультурную минутку изометрическую.
7. Составить и провести с группой физкультурную изотоническую паузу.

Контрольные тесты определения уровня физической подготовленности

Девушки 1, 2 семестр

№	Виды упражнений	1 курс					
		1 семестр			2 семестр		
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3х10	8,2	8,1	8,0	8,1	8,0	7,9
2	Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во отталкиваний в минуту)	70	80	90	75	85	90
3	Прыжки в длину с места (см.)	1,50	1,60	1,70	1,60	1,65	1,70
4	Сгибание и разгибание рук из и.п. упор лежа от скамейки (кол-во раз)	6	8	10	8	10	12
5	Пресс (за 1 мин.)	30	35	40	30	35	40
6	Приседание на одной ноге	4	6	8	6	8	10
7	Подтягивание на низкой перекладине	6	8	10	8	10	12
8	Прыжки на двух ногах через скамейку (кол-во раз)	10	15	20	15	20	25
9	Наклоны, ноги вместе, стоя, на скамейке	4	5	6	5	6	7

Девушки 3, 4 семестр

№	Виды упражнений	2 курс					
		3 семестр			4 семестр		
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3х10	8,1	8,0	7,9	8,0	7,9	7,8
2	Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во отталкиваний в минуту)	85	90	95	90	95	100
3	Прыжки в длину с места (см.)	1,65	1,70	1,75	1,70	1,75	1,80
4	Сгибание и разгибание рук из и. п. упор лежа от скамейки (кол-во раз)	8	10	12	8	10	12

5	Пресс (за 1 мин.)	35	40	45	35	40	45
6	Приседание на одной ноге	8	10	12	8	10	12
7	Подтягивание на низкой перекладине	10	12	14	10	12	14
8	Прыжки на двух ногах через скамейку (кол-во раз)	20	25	30	20	25	30
9	Наклоны, ноги вместе, стоя, на скамейке	6	7	8	6	7	8

Юноши 1, 2 семестр

№	Виды упражнений	1 курс					
		1 семестр			2 семестр		
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3х10	8,0	7,8	7,6	8,0	7,8	7,6
2	Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во отталкиваний в минуту)	15	20	25	20	25	30
3	Прыжки в длину с места (см.)	190	195	200	200	210	215
4	Сгибание и разгибание рук из и. п. упор лежа от скамейки (кол-во раз)	15	20	25	15	20	25
5	Пресс (за 1 мин.)	35	40	45	35	40	45
6	Приседание на одной ноге	6	8	10	8	10	12
7	Подтягивание на высокой перекладине	5	7	9	5	7	9
8	Прыжки на двух ногах через скамейку (кол-во раз)	15	20	25	20	25	30
9	Наклоны, ноги вместе, стоя, на скамейке	5	6	7	5	6	7

Юноши 3, 4 семестр

№	Виды упражнений	2 курс					
		3 семестр			4 семестр		
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3х10	7,8	7,6	7,4	7,8	7,6	7,4

2	Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во отталкиваний в минуту)	25	30	35	30	35	40
3	Прыжки в длину с места (см.)	210	215	220	215	225	230
4	Сгибание и разгибание рук из и.п. упор лежа от скамейки (кол-во раз)	20	25	30	20	25	30
5	Пресс (за 1 мин.)	40	45	50	45	50	55
6	Приседание на одной ноге	10	12	14	10	12	14
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	9	10	9	10	11
8	Прыжки на двух ногах через скамейку (кол-во раз)	25	30	35	30	35	40
9	Наклоны, ноги вместе, стоя, на скамейке	6	7	8	6	7	8

Отметка «зачтено» ставится, если студент владеет теоретическими знаниями по данному разделу, допускает незначительные ошибки, но умеет выполнять технику двигательных действий по изученному разделу, знает методы и средства обучения, принимал активное участие на практических занятиях, знает правила соревнований, сдал зачетные практические нормативы.

Отметка «не зачтено» ставится, если материал студентом не усвоен или усвоен частично, если студент не умеет выполнить технику двигательных действий по изученным разделам, не сдал зачетные нормативы, не знает правила соревнований.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

- при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

- при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

- при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,

- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий

5.1. Учебная литература

1. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862>. – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9.

2. Лисицкая, Т. С., Теория и методика современных фитнес-технологий : учебник / Т. С. Лисицкая, С. А. Кувшинникова, Л. А. Новикова, К. Г. Клецов. — Москва : КноРус, 2024. — 212 с. — ISBN 978-5-406-11884-9. — URL: <https://book.ru/book/949922>. — Текст : электронный.

3. Мифтахов, Р. А., Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие / Р. А. Мифтахов. — Москва : Русайнс, 2023. — 89 с. — ISBN 978-5-466-01338-2. — URL: <https://book.ru/book/945928>. — Текст : электронный.

4. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539177>.

5. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543183>

5.2. Периодическая литература

1. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=56927>

2. Культура физическая и здоровье. URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/293382>

3. Теория и практика физической культуры. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966/udb/12>;
<https://elibrary.ru/contents.asp?id=34420175>

4. Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta>.

5. Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>.

6. Физическая культура, спорт и здоровье. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=41358020>.

5.3. Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы (ЭБС)

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; коллекция медиа-материалов: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, экспресс-подготовка к экзаменам,

презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари]. – URL: <http://www.biblioclub.ru/>.

ЭБС «ZNANIUM» [учебные, научные, справочные, научно-популярные издания различных издательств, журналы]. – URL: <https://znanium.ru/>.

ЭБС «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы]. – URL: <http://e.lanbook.com/>.

Образовательная платформа «Юрайт» [учебники и учебные пособия издательства «Юрайт», медиа-материалы, тесты]. – URL: <https://urait.ru/>.

ЭБС «BOOK.ru» [учебная литература, журналы]. – URL: <https://www.book.ru>.

ЭБ ОИЦ «Академия» [учебные издания по общеобразовательным дисциплинам СПО для первого курса, включенных в ФПУ]. – URL: <https://academia-moscow.ru/elibrary/>.

Профессиональные базы данных

1. Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (РГБ). – URL: <https://ldiss.rsl.ru/>.

2. Национальная электронная библиотека (НЭБ) [включает Электронную библиотеку диссертаций РГБ] : [федеральная государственная информационная система Министерства культуры РФ]. – URL: <https://rusneb.ru/> (полный доступ к объектам НЭБ – в локальной сети с компьютеров библиотеки филиала).

3. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» [русские научные журналы, труды конференций; Российская национальная база данных научного цитирования (РИНЦ)]. – URL: <http://www.elibrary.ru/>.

4. Универсальные базы данных «ИВИС» [русские научные журналы по вопросам педагогики и образования, экономики и финансов, информационным технологиям, экономике и предпринимательству, общественным и гуманитарным наукам, индивидуальные издания, Вестники МГУ, СПбГУ, статистические издания России и стран СНГ]. – URL: <https://eivis.ru/basic/details>.

5. Полнотекстовая коллекция журналов на платформе РЦНИ. Национальная платформа периодических научных изданий. – URL: <https://journals.rcsi.science/>.

6. Ресурсы Springer Nature: [Полнотекстовая коллекция книг (монографий) издательств Springer Nature по различным отраслям знаний]. – URL: <https://link.springer.com/>, <https://www.nature.com/>.

Информационные справочные системы

1. КонсультантПлюс : справочная правовая система (доступ – в локальной сети с компьютеров библиотеки филиала).

Ресурсы свободного доступа

1. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации. – URL: <http://pravo.gov.ru/>

2. КонсультантПлюс : некоммерческая интернет-версия справочной правовой системы. – URL: https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=home&utm_source=online&utm_medium=button.

3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации (Минобрнауки России) - официальный сайт. – URL: <https://www.minobrnauki.gov.ru>

4. Министерство просвещения Российской Федерации - официальный сайт. – URL: <https://edu.gov.ru>

5. Справочно-информационный портал «Грамота.ру» / Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ. – URL: <http://www.gramota.ru/>.

6. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [русские научные журналы]. – URL: <http://cyberleninka.ru/>.

7. Большая российская энциклопедия: [электронная версия] / Министерство культуры РФ. – URL: <https://bigenc.ru/>.

Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы

База информационных потребностей [КубГУ и филиалов] (*разделы: Научные публикации преподавателей и обучающихся; Информация об участии преподавателей и обучающихся в научных конференциях; Темы выпускных квалификационных работ студентов*). – URL: <https://infoneeds.kubsu.ru/infoneeds/>.

Электронная библиотека информационных ресурсов филиала [КубГУ в г. Славянск-на-Кубани]. – URL: <http://sgpi.ru/bip.php>.

Поступления литературы в библиотеки филиалов : [электронный каталог библиотек филиалов КубГУ]. – URL: <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=1>.

Электронная библиотека трудов учёных КубГУ. – URL: <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=6>.

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

Занятия элективными дисциплинами по физической культуре и спорту предусмотрены учебным планом на протяжении 2 лет обучения, с 1 по 4 семестр. Основной целью курса является формирование собственной концепции физической культуры конкретной личности, исходя из её возможностей и потребностей. Курс включает учебно-тренировочный раздел, позволяющий освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а так же формировать психофизический статус в соответствии с предъявляемыми требованиями к выбранной специальности. Наибольший эффект от изучения дисциплины может быть достигнут при выполнении некоторых условий: Работа студентов на практических занятиях призвана выработать у студентов умение сравнивать различные подходы, концепции и научные школы для внутреннего самоопределения по формированию основ физической культуры. При подготовке к учебно-тренировочным занятиям обратите внимание на вид занятия, особенности его проведения. Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств необходимых в избранной профессии и повседневной жизни; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, на приобретение личного опыта самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с учетом физических способностей и функциональных возможностей студентов. Занятия проводятся на закрытых площадках физкультурно-оздоровительного комплекса с применением спортивного инвентаря и оборудования, что требует соблюдения правил безопасного поведения, в том числе личной и общественной гигиены. На учебно-тренировочные занятия студенты допускаются в специальной спортивной одежде и обуви. Спортивная одежда должна сохранять благоприятные условия функционирования органов и систем при интенсивных физических упражнениях в различных метеорологических условиях. Спортивная одежда должна быть свободной, не стеснять движение, не препятствовать движению, кровообращению и пищеварению. Спортивная обувь должна быть легкой, удобной, прочной, иметь специальные приспособления для занятия тем или иным видом физических упражнений.

7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

7.1 Перечень информационных технологий.

Специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не

используется.

7.2 Перечень необходимого лицензионного программного обеспечения.

2. Офисный пакет приложений «Apache OpenOffice»
3. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
4. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
5. Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome »
6. Офисный пакет приложений «LibreOffice»
7. Программа файловый архиватор «7-zip»
8. Двухпанельный файловый менеджер «FreeCommander»
9. Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox»

8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины и оснащенность
1	Практические занятия	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник», магнитофон, скамейки, скакалки, обручи, маты гимнастические
3	Групповые (индивидуальные) консультации	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник»
4	Текущий контроль (текущая аттестация)	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник»

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены помещения, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Наименование помещений для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся	Перечень лицензионного программного обеспечения

Помещение для самостоятельной работы обучающихся (читальный зал библиотеки филиала, физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник», стадион.)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационнообразовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)	1. Apache OpenOffice. The Free and Open Productivity Suite. Apache OpenOffice 4.1.3 released – свободное программное обеспечение, бессрочное, с неограниченным количеством лицензий, правообладатель: SUN/Oracle 2. Adobe. Лицензионный договор на программное обеспечение [Adobe Acrobat Reader DC, Adobe Flash Player] для персональных компьютеров, бессрочный с неограниченным количеством лицензий, правообладатель – «Adobe Systems». 3. Microsoft software license terms [Условия лицензионного соглашения на использование программного обеспечения «Microsoft» (в т. ч. программное обеспечение «Windows Media Player», распространяемое вместе с компьютерами)], правообладатель: «Microsoft». 4. Условия предоставления услуг Google Chrome. Исходный код предоставляется бесплатно, бессрочно с неограниченным количеством лицензионных соглашений, правообладатель – «Google». 5. Licenses. LibreOffice is Free Software [свободное программное обеспечение LibreOffice], бессрочное, с неограниченным количеством лицензий, правообладатель – «The Document Foundation». 6. 7-Zip. License for use and distribution [7-Zip. Лицензия на использование и распространение]. Свободное программное обеспечение,
		бессрочное, с неограниченным количеством лицензий, правообладатель – Igor Pavlov. 7. Лицензия. Программа FreeCommander, бесплатная, свободного использования, бессрочная, правообладатель – Marek Jasinski. 8. Mozilla Firefox – бесплатная программа на условиях Публичной лицензии, бессрочной для неограниченного количества пользователей, разработчики – участники проекта mozilla.org.