

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования по направлению подготовки

40.03.01 «Юриспруденция»

Направленность (профиль):

Правовое регулирование деятельности Северного морского пути

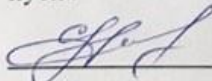
Уровень:

Бакалавриат

Форма обучения


Очная

Согласовано
Руководитель ОПОП
«Правовое регулирование
деятельности Северного морского
пути»

 Никифорова Е.Н.

Утверждаю
Председатель УМС  И.И. Палкин

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
21 января 2020 г., протокол № 5

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
12 января 2020 г., протокол № 5
Зав. кафедрой  Соколов Н.Г.

Авторы-разработчики:
 Соколов Н.Г.

Санкт-Петербург 2020

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 и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Предметом изучения данной дисциплины являются основные понятия и принципы физической культуры, её методологические основы, умения и навыки выполнения основных двигательных действий, развитие физических качеств, обучение методике разработки комплексов упражнений для развития физических качеств.

Задачи:

1. Показать социальную значимость физической культуры и спорта и её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.
2. Познакомить с биологическими, психолого-педагогическими и практическими основами физической культуры и здорового образа жизни.
3. Развить мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, сформировать установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
4. Внести вклад в систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.
5. Способствовать приобретению личного опыта в повышении двигательных и функциональных возможностей, обеспечению общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.
6. Заложить основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.
7. Развить навыки здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 Дисциплины (модули) учебного плана.

Данная учебная дисциплина логически и содержательно-методически связана с дисциплинами:

1. Элективные курсы по физической культуре и спорту – в части практической реализации прикладных знаний по использованию средств физической культуры в повседневной жизни, самостоятельному использованию основных методов физической тренировки для укрепления здоровья и успешной социальной и профессиональной деятельности.
2. Безопасность жизнедеятельности - в части формирования установки на здоровый образ жизни, развития специальных физических качеств, устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.
3. Исторические дисциплины - в части приобретения знаний развития физической культуры общества как части общей культуры человечества.

3. Перечень планирования результатов обучения

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-08

Таблица 1.

Общекультурные компетенции

Код и наименование общекультурной компетенции	Результаты обучения
<p>ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: - основы физической культуры и ее роли в развитии человека, необходимости для подготовки специалиста;</p> <p>Уметь: творчески использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>Владеть: системой практических мер и действий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p>

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем дисциплины

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

Объем дисциплины по видам учебных занятий в академических часах

Таблица 2.

Объём дисциплины	Всего часов
	Очная форма обучения
Объем дисциплины	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам аудиторных учебных занятий) – всего:	
в том числе:	-
лекции	14
занятия семинарского типа:	
практические занятия	14
лабораторные занятия	
Самостоятельная работа (далее – СРС) – всего:	44
в том числе:	-
курсовая работа	
контрольная работа	
Вид промежуточной аттестации	зачет

4.2. Структура дисциплины

Структура дисциплины для очной формы обучения

Таблица 3.

№	Раздел / тема дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час.			Формы текущего контроля успеваемости	Формируемые компетенции
			Лекции	Практические занятия	СРС		
1.	Возникновение и развитие физической культуры и спорта	1	2	-	4	Т	ОК-8
2.	История Олимпийских игр	1	2	-	4	Т	ОК-8
3.	Социально-биологические основы физической культуры	1	2	-	4	Т	ОК-8
4.	Научные основы здорового образа жизни	1	2	-	4	Т	ОК-8
5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	2	-	4	Т	ОК-8
6.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	2	-	4	Т	ОК-8
7.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	2	-	4	Т	ОК-8
8.	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	-	8	8	РК Р	ОК-8
9.	Легкая атлетика	1	-	6	8	РК Р	ОК-8
	ИТОГО	-	14	14	44	-	-

Примечание:

* Формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), разработка комплекса общеразвивающих упражнений (РК), реферат (Р)

Содержание практических занятий для очной формы обучения

Практические занятия направлены на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, совершенствование физического развития, повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, формирование правильной осанки, на овладение комплексом практических знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания, на укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных систем организма, на обогащение двигательного опыта общеприкладными физическими упражнениями, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практические занятия проводятся в учебных группах не более 20 чел с учетом пола обучающихся.

Практические занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры и спорта, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Таблица 4.

№ темы дисциплины	Тематика практических занятий	Всего часов
8. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое, совершенствование физического развития, повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, формирование правильной осанки, на овладение комплексом практических знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания, на укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных систем организма, на обогащение двигательного опыта общеприкладными физическими упражнениями, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата	8
9. Легкая атлетика	Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег	6

	от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.	
--	---	--

5. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Требования, предъявляемые к оформлению реферата

Объемы реферата от 20 до 25 машинописных страниц, использование отечественных и иностранных источников, опубликованных в последние 10 лет. Количество электронных источников не ограничивается.

Процедура защиты реферата: доклад с последующим обсуждением.

Критерии оценивания:

- соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы;
- соответствие целям и задачам дисциплины;
- постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение;
- логичность и последовательность в изложении материала;
- способность к работе с литературными источниками, Интернет-ресурсами, справочной и энциклопедической литературой;
- объем исследованной литературы и других источников информации;
- способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса;
- умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию;
- обоснованность выводов;
- оформление (текст шрифта 14 через 1,5 интервала на листе А4 с полями: левое – 3 см., правое – 1 см., верхнее – 1,5 см., нижнее – 2 см. структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.).

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

6.1. Текущий контроль

Типовые задания, методика выполнения и критерии оценивания текущего контроля по разделам дисциплины представлены в Фонде оценочных средств по данной дисциплине.

Разработка комплекса общеразвивающих упражнений

Комплекс общеразвивающих упражнений, как правило, оформляется следующим образом, где в графе «№ п/п» указывается порядковый номер упражнения; в графе «содержание упражнения» описывается название упражнения, исходное положение, и описывается само движение под счет; «дозировка» – следующая графа – подразумевает количество движений (раз) или время выполнения упражнения (в секундах, минутах); в последней графе «методические указания» даются рекомендации по технике выполнения упражнения, особенностям дыхания, амплитуде, темпу, способу организации группы.

При составлении комплекса общеразвивающих упражнений необходимо соблюдать принцип «постепенности» (от простого к сложному), принцип «сверху-вниз», краткость, точность и доступность терминологии.

6.2. Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – **зачет**.

Форма проведения зачета: устный опрос и выполнение практических заданий

Перечень вопросов для подготовки к зачету теоретического раздела:

1. Что понимается под физической культурой (ФК)? Почему она используется для укрепления здоровья?
2. Рассказать о показателях развития ФК в обществе. Что является факторами развития ФК?
3. Перечислить специфические формы функционирования ФК. Раскройте одно из понятий: физ. воспитание или образование, спорт, физ. рекреация, двигательная реабилитация.
4. Дайте определение понятию «Спорт». Расскажите о функциях спорта.
5. Назовите классификацию спорта.
6. Расскажите о средствах физ. воспитания.
7. Что понимается под физическим упражнением (ФУ)? Расскажите о форме и содержании ФУ.
8. Что понимается под техникой ФУ? Раскройте понятия: стандартная техника, индивидуальная техника, основа техники, детали техники.
9. Расскажите о количественных характеристиках техники.
10. Перечислите классификацию ФУ.
11. Что понимается под термином «Нагрузка». Каковы ее компоненты: объем и интенсивность?
12. Дайте определение понятиям «Утомление» и «Отдых». На графике объяснить, что такое сверх восстановление и объяснить, почему следует заниматься систематически и непрерывно?
13. Рассказать о физ. качестве «Сила»: определение, режим тренировки, средства и методы развития.
14. Рассказать о физ. качестве «Быстрота»: определение, от чего зависит ее проявление, формы проявления, средства и методы развития.
15. Рассказать о физ. качестве «Гибкость»: определение, виды гибкости, средства развития, методические рекомендации.
16. Рассказать о физ. качестве «Выносливость»: определение, виды выносливости, средства и методы развития.
17. Рассказать о физ. качестве «Ловкость»: определение, степень проявления, способы определения развития ловкости, средства и методы развития.

18. Расскажите о функциональных пробах: что они позволяют оценить, о критериях классификации, о тестирующих воздействиях.
19. Расскажите о функциональной пробе «20 приседаний»: ход работы, виды реакции.
20. Расскажите о функциональной пробе «Гарвардский степ-тест»: ход работы, что данной пробой можно оценить.
21. Расскажите о функциональных пробах на задержку дыхания.
22. Расскажите о контрольных тестах на проверку вестибулярной устойчивости и координационной способности.
23. Расскажите, как можно проверить смелость и решительность.
24. Перечислите основные виды оздоровительной тренировки. Расскажите подробнее об одном из них.
25. Расскажите о дозировании физ. нагрузки в оздоровительной тренировке: дозирование по ЧСС, дать определение пороговой и пиковой ЧСС, дозирование по числу повторений, эмпирический способ дозирования.
26. Расскажите об объективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.
27. Расскажите о субъективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.
28. Расскажите, что такое физиологическая кривая и как ее построить.
29. Расскажите о самостоятельном построении занятия по оздоровительному бегу.
30. Современные системы занятий и комплексы физ. упражнений, связанные с регулированием телосложения.
31. Что необходимо делать при избыточной массе тела?
32. Каково содержание индивидуальных закаливающих процедур? Особенности их проведения.
33. Расскажите о значении здорового образа жизни студента.
34. Расскажите о технике самомассажа.
35. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?
36. Профессионально-прикладная физическая подготовка: ее значение.
37. Расскажите о формах самостоятельных занятий, рекомендуемых для профилактики близорукости.
38. Расскажите о схеме построения физкультурной паузы для профилактики появления и прогрессирования близорукости.
39. Что понимают под «правильной осанкой»? С помощью каких упражнений осуществляется ее формирование?
40. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия?
41. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр?
42. Расскажите об истории возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.
43. Раскройте основные положения Олимпийской хартии.
44. Расскажите о первых в дореволюционной России российских олимпийцах и их спортивных достижениях.
45. Расскажите, когда впервые российские спортсмены (в составе СССР) приняли участие в Олимпийских играх, по каким видам спорта и каких успехов добились?
46. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.
47. Значение Олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами.
48. Выдающиеся отечественные спортсмены – олимпийцы.
49. Что вы знаете о проведении XXII Олимпийских игр?

50. Рассказать об истории возникновения легкой атлетики.
51. Рассказать об истории возникновения лыжного спорта.
52. Рассказать об истории возникновения спортивной гимнастики.
53. Рассказать об истории возникновения художественной гимнастики.
54. Рассказать об истории возникновения велоспорта.
55. Рассказать об истории возникновения плавания.
56. Рассказать об истории развития в нашей стране легкой атлетики.
57. Рассказать об истории развития в нашей стране лыжного спорта.
58. Рассказать об истории развития в нашей стране художественной гимнастики.
59. Рассказать об истории развития в нашей стране велоспорта.
60. Рассказать об истории развития в нашей стране плавания.
61. Расскажите, как влияют занятия легкой атлетики на здоровье человека?
62. Расскажите, как влияют занятия лыжным спортом на здоровье человека?
63. Расскажите, как влияют занятия спортивной гимнастикой на здоровье человека?
64. Расскажите, как влияют занятия художественной гимнастикой на здоровье человека?
65. Расскажите, как влияют занятия велоспортом на здоровье человека?
66. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?

Перечень практических заданий к зачету:

Юноши (возраст 18-24 лет)

№ п./п.	Упражнения (тесты)	6 баллов (золотой знак)	5 баллов (серебряный знак)	4 балла (бронзовый знак)	3 балла	2 балла	1 балл
Упражнения учебной программы							
1.	Бег на 100 м (сек.)	13,5	14,8	15,1	15,4	15,7	16,0
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	12.30	13.30	14.00	14.30	15.00	15.30
3.	Прыжок в длину с места (см.)	240	230	215	200	185	170
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9	7	5	3
5.	Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	-	50	40	30	20	10
6.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	-	70	60	50	40	30
7.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+ 13	+ 7	+ 6	+ 5	+ 4	+ 3

Упражнения по выбору для выполнения норм Комплекса ГТО							
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	37	35	33	31	29	27
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	23.30	25.30	26.30	27.30	28.30	29.30
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
10.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	0.42	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	20	15	13	10	7
	или из электронного оружия из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	30	25	18	15	12	10
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во упражнений по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО	3	2	1	-	-	-

Девушки (возраст 18-24 лет)

№ п/п	Упражнения (тесты)	6 баллов (золотой знак)	5 баллов (серебряный знак)	4 балла (бронзовый знак)	3 балла	2 балла	1 балл
Упражнения учебной программы							

1.	Бег на 100 м (с.)	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	10.30	11.15	11.35	11.55	12.15	12.35
3.	Прыжок в длину с места (см.)	195	180	170	160	150	140
4.	Подтягивание из низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10	8	6	4
5.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	14	12	10	8	6	4
6.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	47	40	34	30	25	20
7.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+ 16	+ 11	+ 8	+ 7	+ 6	+ 5
Упражнения по выбору для выполнения норм комплекса ГТО							
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	14	11	8	5
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин., се) или на 5 км (мин., с)	18.00 31.00	19.30 35.00	20.20 37.00	21.00 38.00	22.00 39.00	13.00 40.00
10.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	1.10	Без учета времени	Без учета времени	Без учета време ни	Без учета време ни	Без учета време ни
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	20	15	12	9	6
	или из электронного оружия из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	30	25	18	15	12	9

12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями				
Кол-во упражнений, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО	3	2	1	-	-	-

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности студента при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1. Алексеев, С.В. Спортивное право: учебник/С.В. Алексеев; М-во образования и науки РФ; Моск. гос. юрид. ун-т им. О.Е. Кутафина = Sports law: Textbook/S.V. Alekseev. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА; Закон и право, 2018. -919с. – (Золотой фонд российских учебников).

2. Алексеев, С. В. Спортивное право: договорные отношения в спорте : учебное пособие для вузов / С. В. Алексеев, М. О. Буянова, А. В. Чеботарев ; под редакцией С. В. Алексеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 107 с. - (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12723-2. — Текст : электронный //ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448195> (дата обращения: 31.03.2021)

3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. – М.: КноРус, 2020. – 256 с.

Дополнительная литература

1. «Физическая культура».Конспект лекций. Часть I. Соколов Н. Г., Федотов Ю.Н. Учебно-методическое пособие. 2015 г.

2. «Физическая культура».Конспект лекций. Часть II. Соколов Н. Г., Федотов Ю.Н. Учебно-методическое пособие. 2015 г.

3. «Физическая культура».Конспект лекций. Часть III. Соколов Н. Г., Федотов Ю.Н. Учебно-методическое пособие. 2016 г.

4. «Физическая культура».Конспект лекций. Часть V. Соколов Н. Г., Федотов Ю.Н. Учебно-методическое пособие. 2016 г.

5. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом. Соколов Н. Г., Овчинников В. П. Учебное пособие. 2017 г.

6. Самостоятельная работа при прохождении дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре». Соколов Н. Г., Ширшова Т. А., Соколовская О. Л., Павлова А. А., Бовинова Н. Н., Яковлев Г. А. Учебное пособие. – СПб.: РГГМУ, 2020 г. – 134 с.

8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

<http://www.biblioclub.ru/> ЭБС «Университетская библиотека online»

8.3. Перечень программного обеспечения

Microsoft Office

Microsoft Windows

8.4. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных

1. СПС Консультант Плюс;

2. ЭБС Юрайт.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал для проведения практических занятий, укомплектованный специализированным спортивным инвентарём и снарядами: маты гимнастические, скамейки гимнастические, столы для настольного тенниса, стенки гимнастические, дартс, перекладина навесная

10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом учитываются рекомендации, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда.

При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.

11. Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Дисциплина также может реализоваться с применением электронного образования и дистанционных образовательных технологий. Доступ к ДОТ осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <http://moodle.rshu.ru/>.