

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Усынин Максим Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 25.03.2026 14:39:21  
Уникальный программный ключ:  
f498e59e83f65dd7c5ce7bb8a25c0b0bb55e0e58

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»  
(ЧОУВО МИДиС)**

Кафедра педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
И СПОРТУ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Направление подготовки: 54.03.01 Дизайн  
Направленность (профиль): Дизайн интерьера и городской среды  
Квалификация выпускника: Бакалавр  
Форма обучения: очная  
Год набора - 2026

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн (уровень бакалавриата) (утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1015)

Автор-составитель: Абрамовских Н.А.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин. Протокол № 10 от 25.05.2026

Заведующий кафедрой педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин, кандидат педагогических наук, доцент

Л.Н. Дегтеренко

**СОДЕРЖАНИЕ**

|   |    |
|---|----|
| 1. Наименование дисциплины (модуля), цели и задачи освоения дисциплины (модуля) .....   | 4  |
| 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....   | 5  |
| 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....   | 5  |
| 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....                   | 6  |
| 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий  | 6  |
| 6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....   | 10 |
| 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....  | 10 |
| 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).....  | 11 |
| 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) .....  | 11 |
| 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем..... | 12 |
| 11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....   | 13 |

# **1. НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

## **1.1. Наименование дисциплины**

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка.

## **1.2. Цель дисциплины**

Формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Наряду с образовательными, ставятся и воспитательные цели: формирование у студентов положительных черт характера, нравственных основ личности, воспитание волевых качеств, толерантности и патриотических чувств.

## **1.3. Задачи дисциплины**

В ходе освоения дисциплины студент должен решать такие задачи как:

- усвоение знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для развития физических качеств и способностей, совершенствования функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- формирование способности вести здоровый образ и стиль жизни, составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий и вести дневник самоконтроля.

## **1.4. Организация учебных занятий по дисциплине**

Для проведения учебной работы студенты распределяются по учебным отделениям:

- основное – для студентов основной и подготовительной медицинских групп;
- специальное медицинское – для студентов специальной медицинской группы, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок, студентов с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Распределение по учебным группам проводится в каждом семестре учебного года с учетом состояния здоровья, физического развития, интересов студентов.

Основными направлениями в группах основного учебного отделения являются: всестороннее физическое развитие, формирование знаний о развитии двигательных навыков, физических способностей, средств и методов физического совершенствования, развитие профессионально значимых психофизических и личностных качеств, формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой, самовоспитанию и самосовершенствованию.

Студенты, имеющие хронические заболевания и освобожденные от практических занятий на длительный срок, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья составляют специальное медицинское отделение. Учебный процесс в этом отделении направлен на получение знаний о характере своего заболевания и возможностях использования физической культуры как средства профилактики и реабилитации, укрепления здоровья студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии. Студенты специального медицинского отделения выполняют реферат.

Медицинский контроль осуществляется врачом Международного Института Дизайна и Сервиса. Врачебное обследование студентов проводится до начала учебных занятий по физическому воспитанию на 1 курсе и повторно на всех последующих курсах в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями. Преподаватели по физической культуре совместно с врачом осуществляют контроль за состоянием здоровья студентов в процессе занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания и др.), а также профилактику травматизма.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» не допускаются.

## **2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Процесс изучения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» направлен на формирование следующих компетенций:

| Код и наименование компетенций выпускника  | Код и наименование индикатора достижения компетенций   |
|--|--|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни  |
|  | УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни |
|  | УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |

## **3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Учебная дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам обязательной части учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн, направленность (профиль) Дизайн интерьера и городской среды.

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 328 академических часа и в зачетные единицы не переводится. Дисциплина изучается на 1, 2 и 3 курсе, 1, 2, 4, 6 семестрах.

##### Состав и объем дисциплины и виды учебных занятий

| Вид учебных занятий                     | Всего      | Разделение по семестрам |       |       |       |
|---|------------|-------------------------|-------|-------|-------|
|   |            | 1                       | 2     | 4     | 6     |
| Общая трудоемкость, час.                | <b>328</b> | 34                      | 76    | 100   | 118   |
| Аудиторные занятия, час.                | 328        | 34                      | 76    | 100   | 118   |
| Лекции, час.                            | -          | -                       | -     | -     | -     |
| Практические занятия, час.              | 328        | 34                      | 76    | 100   | 118   |
| Самостоятельная работа                  | -          | -                       | -     | -     | -     |
| Курсовой проект (работа)                | -          | -                       | -     | -     | -     |
| Контрольные работы                      | -          | -                       | -     | -     | -     |
| Вид итогового контроля (зачет, экзамен) | зачет      | зачет                   | зачет | зачет | зачет |

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

##### 5.1. Содержание дисциплины

##### РАЗДЕЛ I. Практические занятия

**Тема 1. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки.** Выполнение упражнений с собственным весом, с партнером, используя спортивные снаряды (скакалка, набивные мячи, гимнастические палки).

**Тема 2. Спортивная ходьба.** Техника. Движения ног, таза, рук и плеч при спортивной ходьбе. Координация движения отдельных частей тела в ходьбе. Особенности ходьбы по прямой, по повороту, по наклонной дорожке. Совершенствование техники и тактики спортивной ходьбы в преодолении дистанции. Ходьба с переменной и равномерной скоростью.

**Тема 3. Упражнения общего воздействия с участием небольшого числа мышечных групп.** Изометрические, силовые упражнения, упражнения с использованием отягощений (гантели, амортизаторы).

**Тема 4. Развитие общей и специальной физической подготовки.** Упражнения для развития силы основных мышечных групп. Упражнения для развития быстроты беговых движений. Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения на расслабление. Специальные упражнения для совершенствования техники бега: бег на носках, бег с акцентированием на отталкивание, многократные подскоки с ноги на ногу, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег со сменой темпа, ускорением, с различной длиной и частотой шагов, бег по отметкам и через предметы. Пробегание отрезков на развитие общей и специальной выносливости применительно к разным видам бега.

**Тема 5. Бег на короткие дистанции.** Техника старта: низкого, положение тела по команде «внимание». Стартовое ускорение: постепенное уменьшение наклона тела и увеличение длины шагов. Бег на дистанции. Финиширование. Дыхание при беге на

короткие дистанции. Эстафетный бег. Особенности передачи и приема эстафетной палочки на различных дистанциях.

**Тема 6. Развитие общей и специальной выносливости.** Выполнение упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут). Общей: кроссовый бег в равномерном и сравнительно медленном темпе, кроссовый бег в переменном темпе. Специальной: переменный бег или бег типа «фартлека», «челночный» бег.

**Тема 7. Прыжки в длину с места.** Техника прыжка: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, движения в фазе полета для удержания равновесия тела, приземление выбрасыванием ног вперед при приземлении; прыжки с места, отталкиваясь одной ногой, с приземлением на две.

**Тема 8. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств.** Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, и применением различного оборудования (гантели, медболы, фитболы, степ-платформы, бодибары, амортизаторы).

**Тема 9. Развитие гибкости.** Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

**Тема 10. Спортивно-прикладная гимнастика.** Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в различных видах спорта в зависимости от периодов и этапов тренировочного цикла.

**Тема 11. Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности.** Дыхательные упражнения и расслабление, обеспечивающие состояние покоя и отдыха. Техники и приемы психосаморегуляции. Дыхательная гимнастика. Корригирующая гимнастика для глаз. Приемы самомассажа.

## 5.2. Тематический план

| Номера и наименование разделов и тем  | Количество часов   |                        |                    |                      |           |
|---|--------------------|------------------------|--------------------|----------------------|-----------|
|   | Общая трудоёмкость | из них                 |                    |                      |           |
|   |                    | Самостоятельная работа | Аудиторные занятия | из них               |           |
|   |                    |                        | Лекции             | Практические занятия |           |
| <b>1 семестр</b>  |                    |                        |                    |                      |           |
| <b>Тема 1.</b> Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки. | 22                 | -                      | 22                 | -                    | 22        |
| <b>Тема 2.</b> Спортивная ходьба.   | 12                 | -                      | 12                 | -                    | 12        |
| <b>Итого по 1 семестру</b>  | <b>34</b>          | <b>-</b>               | <b>34</b>          | <b>-</b>             | <b>34</b> |
| <b>2 семестр</b>  |                    |                        |                    |                      |           |
| <b>Тема 3.</b> Упражнения общего воздействия с участием небольшого числа мышечных групп.        | 34                 | -                      | 34                 | -                    | 34        |
| <b>Тема 4.</b> Развитие общей и специальной физической подготовки.                              | 42                 | -                      | 42                 | -                    | 42        |
| <b>Итого по 2 семестру</b>  | <b>76</b>          | <b>-</b>               | <b>76</b>          | <b>-</b>             | <b>76</b> |
| <b>4 семестр</b>  |                    |                        |                    |                      |           |
| <b>Тема 5.</b> Бег на короткие дистанции.   | 20                 | -                      | 20                 | -                    | 20        |

|  |            |          |            |          |            |
|--|------------|----------|------------|----------|------------|
| <b>Тема 6.</b> Развитие общей и специальной выносливости.  | 70         | -        | 70         | -        | 70         |
| <b>Тема 7.</b> Прыжки в длину с места.   | 10         | -        | 10         | -        | 10         |
| <b>Итого по 4 семестру</b>   | <b>100</b> | <b>-</b> | <b>100</b> | <b>-</b> | <b>100</b> |
| <b>6 семестр</b>   |            |          |            |          |            |
| <b>Тема 8.</b> Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств. | 42         | -        | 42         | -        | 42         |
| <b>Тема 9.</b> Развитие гибкости.  | 32         | -        | 32         | -        | 32         |
| <b>Тема 10.</b> Спортивно-прикладная гимнастика.   | 22         | -        | 22         | -        | 22         |
| <b>Тема 11.</b> Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности.            | 22         | -        | 22         | -        | 22         |
| <b>Итого по 6 семестру</b>   | <b>118</b> | <b>-</b> | <b>118</b> | <b>-</b> | <b>118</b> |
| <b>Всего по дисциплине</b>   | <b>328</b> | <b>-</b> | <b>328</b> | <b>-</b> | <b>328</b> |

### 5.3. Практические занятия

| Тема   | Содержание   | час | Формируемые компетенции | Методы и формы контроля формируемых компетенций |
|--|--|-----|-------------------------|---|
| <b>Тема 1.</b> Общеподготовительные упражнения, как основа разносторонней физической подготовки. | 1. Комплекс упражнений с гимнастическими палками;<br>2. Комплекс упражнений со скакалками;<br>3. Круговая тренировка;<br>4. Интервальная тренировка.   | 22  | УК-7                    | Контрольные упражнения (тестирование)           |
| <b>Тема 2.</b> Спортивная ходьба.  | 1. Разучивание и выполнение специальной разминки;<br>2. Общая и специальная физическая подготовка;<br>3. Разучивание и совершенствование техники спортивной ходьбы;<br>4. Прохождение средних и коротких- дистанций на технику и на время. | 12  | УК-7                    | Контрольные упражнения (тестирование)           |
| <b>Тема 3.</b> Упражнения общего воздействия с участием небольшого числа мышечных групп.         | 1. Комплекс упражнений с гантелями по 500г;<br>2. Комплекс упражнений с амортизаторами;<br>3. Комплекс изометрических упражнений на стуле.   | 34  | УК-7                    | Контрольные упражнения (тестирование)           |
| <b>Тема 4.</b> Развитие общей и специальной физической подготовки.                               | 1. Упражнения для развития силы основных мышечных групп;<br>2. Упражнения для развития гибкости;<br>3. Упражнения для развития   | 42  | УК-7                    | Контрольные упражнения (тестирование)           |

|  |   |    |      |                                       |
|--|---|----|------|---------------------------------------|
|  | <p>скоростных и скоростно-силовых качеств организма;</p> <p>4. Различные виды бега, подскоков, прыжков;</p> <p>5. Кроссовый бег;</p> <p>6. Дыхательная гимнастика.</p>  |    |      |                                       |
| <b>Тема 5.</b> Бег на короткие дистанции.  | <p>1. Разучивание, и выполнение специальной разминки;</p> <p>2. Разучивание и совершенствование техники старта и финиширования;</p> <p>3. Бег на 30 м, 60 м, 100 м.</p>   | 20 | УК-7 | Контрольные упражнения (тестирование) |
| <b>Тема 6.</b> Развитие общей и специальной выносливости.  | <p>1. Кроссовый бег с использованием различных темпов;</p> <p>2. Переменный бег;</p> <p>3. Повторный бег;</p> <p>4. «Челночный» бег;</p> <p>5. Интервальный бег.</p>  | 70 | УК-7 | Контрольные упражнения (тестирование) |
| <b>Тема 7.</b> Прыжки в длину с места.   | <p>1. Разучивание и совершенствование техники прыжка с места.</p> <p>2. Специальные упражнения: прыжки в длину, толкаясь двумя ногами, с выбрасыванием ног вперед при приземлении; Прыжки с места, отталкиваясь одной ногой, с приземлением на две.</p> | 10 | УК-7 | Контрольные упражнения (тестирование) |
| <b>Тема 8.</b> Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств. | <p>1. Комплекс упражнений для развития силовых качеств мышц плечевого пояса, спины, бедра и голени;</p> <p>2. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств организма;</p> <p>3. Комплекс упражнений для развития взрывной силы.</p>       | 42 | УК-7 | Контрольные упражнения (тестирование) |
| <b>Тема 9.</b> Развитие гибкости.  | <p>1. Комплекс упражнений суставной гимнастики;</p> <p>2. Комплекс упражнений для развития гибкости в статическом и динамическом режиме.</p>  | 32 | УК-7 | Контрольные упражнения (тестирование) |
| <b>Тема 10.</b> Спортивно-прикладная гимнастика.   | <p>Комплексы общеразвивающих упражнений для волейболистов:</p> <p>1. в восстановительный период;</p>  | 22 | УК-7 | Контрольные упражнения (тестирование) |

|   |  |    |      |                                       |
|---|--|----|------|---------------------------------------|
|   | 2.в подготовительный период;<br>3.в соревновательный период.   |    |      |                                       |
| <b>Тема 11.</b> Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности. | 1. Разучивание и выполнение комплекса дыхательных упражнений, дыхательная гимнастика;<br>2. Выполнение комплекса корригирующей гимнастики для глаз;<br>3. Техники и приемы психосаморегуляции, приемы самомассажа. | 22 | УК-7 | Контрольные упражнения (тестирование) |

## **6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (далее – ФОС) по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» представлен отдельным документом и является частью рабочей программы.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д.С. Алхасов. — Москва: Юрайт, 2026. — 191 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585856> (дата обращения: 20.05.2026).

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Москва: Юрайт, 2026. — 424 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582806> (дата обращения: 20.05.2026).

3. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. — Москва: Юрайт, 2026. — 450 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583140> (дата обращения: 20.05.2026).

### **Дополнительные источники (при необходимости)**

1. Стриханов М.Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебник / М.Н. Стриханов, В.И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Юрайт, 2026. — 160 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586266> (дата обращения: 20.05.2026).

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **Электронные образовательные ресурсы**

- Министерство науки и высшего образования Российской Федерации: <https://minobrnauki.gov.ru>
- Федеральный портал «Российское образование»: <http://ro-edu.ru>

- Справочно-правовая система "ГАРАНТ" <http://www.i-exam.ru>
- Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru>

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Физическая культура составляет важную часть культуры общества, всю совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной деятельности, достижения жизненных и профессиональных целей. Физкультурное образование в вузе нацелено на развитие и поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

Структура дисциплины включает в себя практические занятия.

Основная профессиональная образовательная программа предусматривает возможность обучения в рамках традиционной поточно-групповой системы обучения. Обучение осуществляется в течение четырех семестров в соответствии с графиками учебного процесса и учебным планом.

Содержание практических занятий направлено на приобретение знаний и опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств, формированием устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физической активности.

На учебных занятиях предусматривается развитие познавательной и творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование физкультурно-спортивных и оздоровительных средств, для физического самосовершенствования и физического самовоспитания. Важным является формирование жизненных и профессионально-значимых психофизических качеств, и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма и вредных привычек.

Средства практического раздела занятий по учебной дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» определены с учетом материально-технической и спортивной базы вуза, региональных особенностей, интересов студентов.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым умениям и навыкам (двигательным действиям), развитие физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, воспитание личностных качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности. В практическом разделе используются физические упражнения из различных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем.

Формированию общих компетенций студентов способствуют интерактивные методы обучения, наиболее полно отражающие специфику курса «Элективная

дисциплина по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка». В изучении курса используются ролевая игра, метод конкретных ситуаций, которые позволяют учиться взаимодействовать между собой, быть в активной позиции, осуществлять обратную связь, приобретать навык командобразования.

Контроль результатов осуществляется: 1) в форме текущего контроля, в рамках которого выполняются комплексы упражнений (тесты); 2) для проведения рубежного контроля организовано контрольное тестирование и реферат (для студентов специальной медицинской группы) – недифференцированный зачет.

Оценка успешности ведется в традиционной системе: «зачтено», «не зачтено», - и отражается в электронном журнале.

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, СОВРЕМЕННЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

### ***Перечень информационных технологий:***

Платформа для презентаций Microsoft powerpoint;  
Текстовый и табличный редактор Microsoft Word;  
Портал института <http://portal.midis.info>

### ***Перечень программного обеспечения:***

1С: Предприятие. Комплект для высших и средних учебных заведений (1С – 8985755)

Битрикс 24  
Яндекс браузер  
Mozilla Firefox  
Adobe Reader  
Microsoft™ Office®  
МойОфис  
Антивирус «Касперский» (Kaspersky Endpoint Security)

### ***Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы***

«Гарант аэро»  
КонсультантПлюс

### Сведения об электронно-библиотечной системе

| № п/п | Основные сведения об электронно-библиотечной системе   | Краткая характеристика  |
|-------|--|---|
| 1.    | Наименование электронно-библиотечной системы, представляющей возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет | Образовательная платформа «Юрайт»:<br><a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> |

**11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

| № п/п | Наименование оборудованных учебных аудиторий, аудиторий для практических занятий | Перечень материального оснащения, оборудования и технических средств обучения   |
|-------|--|---|
| 1.    | Спортивный зал № 124   | Баскетбольные щиты<br>Баскетбольные кольца<br>Баскетбольные мячи<br>Скамейки большие<br>Скамейки маленькие<br>Волейбольные стойки<br>Защита на волейбольные стойки<br>Волейбольная сетка<br>Волейбольные мячи<br>Стойки для мячей<br>Фитбол мячи<br>Обручи<br>Скакалки маленькие<br>Скакалки большие<br>Защитные сетки на окна<br>Защитные сетки на стены<br>Гимнастическое бревно<br>Акробатическая дорожка<br>Гимнастические коврики<br>Спортивные маты<br>Перекладина<br>Шведская стенка<br>Ракетки для бадминтона<br>Воланы бадминтонные<br>Утяжелители<br>Насос<br>Эстафетные палочки<br>Шкафы для огнетушителей<br>Кубики для челночного бега<br>Гимнастические палочки<br>Ворота мини-футбольные (гандбольные)<br>Условия для лиц с ОВЗ:<br>Световые маяки на дверях спортзала<br>Тактильные указатели выхода из помещения<br>Контрастное выделение проемов входов и выходов из помещения<br>Табличка с наименованием спортивного зала, выполненная шрифтом Брайля |
| 2.    | Тренажерный зал № 308а   | Тренажер на различные группы мышц<br>Тренажер старт-жим<br>Стойка для приседания со штангой<br>Гантели различной массы<br>Беговая дорожка<br>Зеркала  |

|    |                                   |  |
|----|-----------------------------------|--|
| 3. | Библиотека<br>Читальный зал № 122 | <p>Автоматизированные рабочие места библиотекарей<br/> Автоматизированные рабочие места для читателей<br/> Принтер<br/> Сканер<br/> Стеллажи для книг<br/> Кафедра<br/> Выставочный стеллаж<br/> Каталожный шкаф<br/> Посадочные места (столы и стулья для самостоятельной работы)<br/> Стенд информационный<br/> Условия для лиц с ОВЗ:<br/> Автоматизированное рабочее место для лиц с ОВЗ<br/> Линза Френеля<br/> Специальная парта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата<br/> Клавиатура с нанесением шрифта Брайля<br/> Компьютер с программным обеспечением для лиц с ОВЗ<br/> Световые маяки на дверях библиотеки<br/> Тактильные указатели направления движения<br/> Тактильные указатели выхода из помещения<br/> Контрастное выделение проемов входов и выходов из помещения<br/> Табличка с наименованием библиотеки, выполненная шрифтом Брайля<br/> Автоматизированные рабочие места обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду МИДиС, выходом в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».</p> |
|----|-----------------------------------|--|