

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Усынин Максим Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 07.07.2025 17:01:45  
Уникальный программный ключ:  
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

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

**Кафедра педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика  
Направленность (профиль): Разработка веб и мобильных приложений  
Квалификация выпускника: бакалавр  
Форма обучения: заочная  
Год набора: 2025

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (уровень бакалавриата) (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 922).

Автор-составитель: доцент кафедры педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин, к.б.н. Абрамовских Н.А.

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

Заведующая кафедрой педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин,  
кандидат исторических 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.....                                                                                               | 4  |
| 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....                                                                                                                                                                             | 4  |
| 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.....                   | 5  |
| 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....                                                                                 | 5  |
| 6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....                                                                                                          | 8  |
| 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....                                                                                                                                         | 8  |
| 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).....                                                                                                                          | 9  |
| 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....                                                                                                                                                                       | 9  |
| 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем..... | 11 |
| 11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....                                                                                                                               | 11 |

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

## 1.1. Наименование дисциплины

Физическая культура и спорт

## 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.

## 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.

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

Процесс изучения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» 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 | <p>УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>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.</p> <p>УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> |

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

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана по основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, направленность (профиль) Разработка веб и мобильных приложений.

#### 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 2 зачетные единицы, 72 академических часа. Дисциплина изучается на 2 – 3 курсе.

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

| Вид учебных занятий                     | Всего | Разделение по курсам |               |
|-----------------------------------------|-------|----------------------|---------------|
|                                         |       | 2                    | 3             |
|                                         |       | Зимняя сессия        | Зимняя сессия |
| Общая трудоемкость, ЗЕТ                 | 2     | 1                    | 1             |
| Общая трудоемкость, час.                | 72    | 36                   | 36            |
| <b>Аудиторные занятия, час.</b>         | 4     | 2                    | 2             |
| Лекции, час.                            | -     | -                    | -             |
| Практические занятия, час.              | 4     | 2                    | 2             |
| <b>Самостоятельная работа</b>           | 60    | 30                   | 30            |
| Курсовой проект (работа)                | -     | -                    | -             |
| Контрольные работы                      | -     | -                    | -             |
| Контроль                                | 8     | 4                    | 4             |
| Вид итогового контроля (зачет, экзамен) | 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. Легкая атлетика

**Тема 1. Техника бега на различных дистанциях.** Варианты бега с высокой равномерной скоростью и увеличением ее в конце дистанции; уменьшением скорости в середине дистанции и быстрым финишированием; с высокой скоростью на протяжении почти всей дистанции и с некоторым уменьшением скорости к финишу; с применением рывков и ускорений на дистанции; с равномерной скоростью на всей дистанции. Техника бега. Выбор темпа бега при лидировании и стремлении «оторваться» от других бегунов; варианты преследования, ведущего бег и его обхода; начало финиширования и увеличение скорости бега на финише.

##### РАЗДЕЛ II. Спортивные игры

**Тема1. Баскетбол. Обучение приемам игры.** Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном, при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой. Передача мяча двумя руками от плеча, от груди, снизу, с места, в движении, в прыжке. Передача мяча одной рукой. Техника ведения мяча. Обводка соперника. Броски в корзину.

**Тема 2. Организация и проведение соревнований по баскетболу.** Правила по мини-баскетболу. Правила по баскетболу. Официальные правила ФИБА. Установка на игру и разбор результатов игры. Организация и проведение соревнований по баскетболу. товарищеские контрольные игры.

##### РАЗДЕЛ III. Профессионально-прикладная физическая подготовка

**Тема 1. Утренняя гигиеническая гимнастика.** Ходьба и бег, упражнения потягивающего характера, упражнения для улучшения осанки, общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами для различных частей тела и групп мышц, оказывающих общее воздействие на организм.

**Тема 2. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза.** Вводная гимнастика: общеразвивающие гимнастические упражнения для сокращения периода «вырабатывания» задания организующего характера, упражнения, оказывающие воздействие на различные части тела, специальные упражнения, сходные с предстоящим характером работы. Составление и практическое выполнение комплексов индивидуально и с группой. Общеразвивающие гимнастические упражнения, способствующие снятию наступившего утомления и поддержанию высокой работоспособности, упражнения в подтягивании, упражнения для отдельных частей тела, не принимавших участие в трудовых процессах, упражнения, оказывающие общее воздействие на организм – ходьба, бег, прыжки, приседания с последующим переходом на ходьбу, дыхательные упражнения (выполняются на месте), упражнения на расслабление мышечных групп, принимающих активное участие в трудовых процессах, упражнения имитирующие трудовые процессы. составление и практическое выполнение комплексов индивидуально и с группой.

### 5.2. Тематический план

| Номера и наименование разделов и тем                           | Количество часов      |                           |                       |        |                         |          |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------|--------|-------------------------|----------|
|                                                                | Общая<br>трудоёмкость | из них                    |                       |        |                         |          |
|                                                                |                       | Самостоятельная<br>работа | Аудиторные<br>занятия | из них |                         | Контроль |
|                                                                |                       |                           |                       | Лекции | Практические<br>занятия |          |
| 2 курс зимняя сессия                                           |                       |                           |                       |        |                         |          |
| Раздел I. Легкая атлетика.                                     |                       |                           |                       |        |                         |          |
| Тема 1. Техника бега на различных дистанциях.                  | 16                    | 15                        | 1                     | -      | 1                       |          |
| Раздел II. Спортивные игры.                                    |                       |                           |                       |        |                         |          |
| Тема 1. Баскетбол. Обучение приемам игры.                      | 16                    | 15                        | 1                     | -      | 1                       |          |
| Контроль                                                       | 4                     |                           |                       |        |                         | 4        |
| Итого за 2 курс                                                | 36                    | 30                        | 2                     | -      | 2                       | 4        |
| 3 курс зимняя сессия                                           |                       |                           |                       |        |                         |          |
| Раздел III. Профессионально-прикладная физическая подготовка.  |                       |                           |                       |        |                         |          |
| Тема 1. Утренняя гигиеническая гимнастика                      | 10                    | 10                        | -                     | -      | -                       |          |
| Тема 2. Производственная гимнастика.<br>Физкультурная пауза.   | 11                    | 10                        | 1                     | -      | 1                       |          |
| Раздел II. Спортивные игры.                                    |                       |                           |                       |        |                         |          |
| Тема 2. Организация и проведение<br>соревнований по баскетболу | 11                    | 10                        | 1                     | -      | 1                       |          |
| Контроль                                                       | 4                     |                           |                       |        |                         | 4        |
| Итого за 3 курс                                                | 36                    | 30                        | 2                     | -      | 2                       | 4        |
| Итого по дисциплине                                            | 72                    | 60                        | 4                     | -      | 4                       | 8        |
| Всего зачетных единиц                                          | 2                     |                           |                       |        |                         |          |

### 5.3. Практические занятия

| Тема                             | Содержание | час. | Формируемые компетенции | Методы и формы контроля формируемых компетенций |
|----------------------------------|------------|------|-------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Раздел I. Легкая атлетика</b> |            |      |                         |                                                 |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                |   |      |      |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|------|
| <b>Тема 1.</b> Техника бега на различных дистанциях. | 1. Разучивание и совершенствование техники бега на 200 м;<br>2. Разучивание и совершенствование техники бега на 400 м – «длинный спринт»;<br>3. Разучивание и совершенствование техники бега на 300 м;<br>4. Упражнения для развития гибкости;<br>5. ОФП, СФП. | 1 | УК-7 | Тест |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|------|

### Раздел II. Спортивные игры

|                                                                     |                                                                                                                                                                          |   |      |      |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|------|
| <b>Тема 1.</b> Баскетбол. Обучение приемам игры.                    | 1. Разучивание и выполнение специальной разминки с мячом;<br>2. Разучивание и совершенствование техники ловли, броска в корзину;<br>3. Изучение правил игры в баскетбол. | 1 | УК-7 | Тест |
| <b>Тема 2.</b> Организация и проведение соревнований по баскетболу. | 1. Изучение правил соревнований;<br>2. Организация и проведение соревнований по баскетболу (товарищеские контрольные игры).                                              | 1 | УК-7 | Тест |

### Раздел III. Профессионально-прикладная физическая подготовка

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                |   |      |      |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|------|
| <b>Тема 2.</b> Производственная гимнастика. Физкультурная пауза. | 1. Составление и выполнение комплекса производственной гимнастики для людей различных профессий;<br>2. Составление и выполнение комплекса «физкультурная пауза» для людей различных профессий. | 1 | УК-7 | Тест |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|------|

### 5.4. Самостоятельная работа обучающихся

| Тема                                                 | Виды самостоятельной работы                                                                              | час. | Формируемые компетенции | Методы и формы контроля формируемых компетенций |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Раздел I. Легкая атлетика</b>                     |                                                                                                          |      |                         |                                                 |
| <b>Тема 1.</b> Техника бега на различных дистанциях. | 1. Выполнение упражнений по заданной теме.<br>2. Подготовка к выполнению контрольного упражнения (тест). | 15   | УК-7                    | Выполнение контрольного упражнения (тест)       |
| <b>Раздел II. Спортивные игры.</b>                   |                                                                                                          |      |                         |                                                 |

|                                                                      |                                                                                               |    |      |                                                      |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|------------------------------------------------------|
| <b>Тема 1.</b> Баскетбол. Обучение приемам игры.                     | 1.Выполнение упражнений по заданной теме.                                                     | 15 | УК-7 | Выполнение контрольного упражнения (тест)            |
| <b>Тема 2.</b> Организация и проведение соревнований по баскетболу.  | 1.Выполнение упражнений по заданной теме.                                                     | 10 | УК-7 | Выполнение контрольного упражнения (тест)            |
| <b>Раздел III. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> |                                                                                               |    |      |                                                      |
| <b>Тема 1.</b> Утренняя гигиеническая гимнастика                     | 1.Выполнение упражнений по заданной теме.<br>2. Составление и выполнение комплекса упражнений | 10 | УК-7 | Проверка комплекса утренней гигиенической гимнастики |
| <b>Тема 2.</b> Производственная гимнастика. Физкультурная пауза.     | 1.Выполнение упражнений по заданной теме.<br>2. Составление и выполнение комплекса упражнений | 10 | УК-7 | Проверка комплекса производственной гимнастики       |

## **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 (далее – ФОС) по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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: 22.05.2026).

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. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебник для вузов / Т.П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2026. — 181 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585795> (дата обращения: 22.05.2026).

2. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебник для вузов / Г.Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. —



Москва: Юрайт, 2026. — 224 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585627> (дата обращения: 20.05.2026).

3. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов / В.Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2026. — 232 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585483> (дата обращения: 20.05.2026).

4. 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)**

Для выполнения заданий, предусмотренных рабочей программой используются рекомендованные Интернет-сайты, ЭБС.

### **Электронные образовательные ресурсы**

- Министерство науки и высшего образования Российской Федерации: <https://minobrnauki.gov.ru/>;
- Федеральный портал «Российское образование»: <http://edu.ru/>;
- Сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»: <http://lib.sportedu.ru/Headings.idc?On=2&Min=10>
- Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту: <http://lib.sporttedu.ru/Catalog.idc>
- 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. Дисциплина «Физическая культура и спорт» является обязательной в рабочем учебном плане подготовки бакалавра по направлению 09.03.03 Прикладная информатика.

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.

Основные задачи дисциплины - формирование комплексного представления о физической культуре, её роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, совершенствовании функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Структура дисциплины включает в себя три тематических раздела, практические занятия и самостоятельную работу обучающихся.

Раздел I. Легкая атлетика;

Раздел II. Спортивные игры;

Раздел III. Профессионально-прикладная физическая культура.

Основная профессиональная образовательная программа предусматривает возможность обучения в рамках традиционной потоочно-групповой системы обучения. Обучение

осуществляется в течение двух семестров в соответствии с графиками учебного процесса и учебным планом.

Содержание практических занятий направленно 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 «Физическая культура и спорт» 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 «Физическая культура и спорт». В изучении курса используются ролевая игра, метод конкретных ситуаций, которые позволяют учиться взаимодействовать между собой, быть в активной позиции, осуществлять обратную связь, приобретать навык команд образования.

Контроль результатов осуществляется: 1) в форме текущего контроля, в рамках которого выполняются комплексы упражнений, практические задания; 2) для проведения рубежного контроля организовано контрольное тестирование и решение практических задач, реферат (для специального медицинского отделения) – недифференцированный зачет.

Оценка успешности ведется в традиционной системе: «зачтено», «незачтено», - и отражается в электронном журнале. Результаты своей работы студенты могут отследить в программе 1С в личном кабинете электронно-информационной системы, к которому имеют доступ и родители.

# **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  
Microsoft™ Office®  
МойОфис  
Антивирус «Касперский» (Kaspersky Endpoint Security)  
«Гарант аэро»  
КонсультантПлюс

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

«Гарант аэро»  
КонсультантПлюс  
Научная электронная библиотека «Elibrary.ru».

### Сведения об электронно-библиотечной системе

| №<br>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»: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> |

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

| №<br>п/п | Наименование оборудованных учебных аудиторий, аудиторий для практических занятий | Перечень материального оснащения, оборудования и технических средств обучения                                                                        |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | 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 |
| 2.       | Спортивный зал № 124                                                             | Баскетбольные щиты<br>Баскетбольные кольца<br>Баскетбольные мячи<br>Скамейки большие<br>Скамейки маленькие                                           |

|    |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                        | <p>           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/> <b>Условия для лиц с ОВЗ:</b><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         </p> |
| 3. | <b>Библиотека. Читальный зал № 122</b> | <p> <b>Библиотека. Читальный зал с выходом в Интернет № 122</b><br/>           Автоматизированные рабочие места библиотекарей<br/>           Автоматизированные рабочие места для читателей<br/>           Принтер<br/>           Сканер<br/>           Стеллажи для книг<br/>           Кафедра<br/>           Выставочный стеллаж<br/>           Каталогный шкаф<br/>           Посадочные места (столы и стулья для самостоятельной работы)<br/>           Стенд информационный<br/> <b>Условия для лиц с ОВЗ:</b><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         </p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>Компьютер с программным обеспечением для лиц с ОВЗ</p> <p>Световые маяки на дверях библиотеки</p> <p>Тактильные указатели направления движения</p> <p>Тактильные указатели выхода из помещения</p> <p>Контрастное выделение проемов входов и выходов из помещения</p> <p>Табличка с наименованием библиотеки, выполненная шрифтом Брайля</p> <p>Автоматизированные рабочие места обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду МИДиС, выходом в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».</p> |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|