

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Усынин Максим Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 13.06.2024 10:43:46  
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: 38.03.02 Менеджмент  
Направленность (профиль): Менеджмент в ресторанном  
и гостиничном бизнесе  
Квалификация выпускника: бакалавр  
Форма обучения: очная  
Год набора: 2024

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата) (Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 12 августа 2020 г. № 970).

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 № 9 от 22.04.2024 г.

Заведующий 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.....	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 обучающегося 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.....	6
6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	9
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	9
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	9
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	10
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) .....	12

## **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.

### **1.4. Организация учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

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 «Физическая культура и спорт» не допускаются.

## **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	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 «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, направленность (профиль) Менеджмент в ресторанном и гостиничном бизнесе.

## **4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ 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 курсе, 3 семестре и 3 курсе, 5 семестре.

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

Вид учебных занятий	Всего	Разделение по семестрам	
		3	5
Общая трудоемкость, ЗЕТ	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Общая трудоемкость, час.	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
Аудиторные занятия, час.	68	34	34
Лекции, час.	-	-	-

Практические занятия, час.	68	34	34
Самостоятельная работа	4	2	2
Курсовой проект (работа)	-	-	-
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**

##### *Тема 1. 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 трудоёмкость	из них			
		Самостоятельная работа	Аудиторные занятия	из них	
				Лекции	Практические занятия
<b>3 семестр</b>					
<b>Раздел I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>					
Тема 1. Техника бега на различных дистанциях.	24	2	22	-	22
<b>Итого раздел I</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>20</b>
<b>Раздел II. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>					
Тема 1. Баскетбол. Обучение приемам игры.	12	-	12	-	12
<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>34</b>
<b>5 семестр</b>					
Тема 2. Организация и проведение соревнований по баскетболу	8	-	8	-	8
<b>Итого раздел II</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>
<b>Раздел III. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
Тема 1. Утренняя гигиеническая гимнастика	12	2	12	-	12
Тема 2. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза.	14	-	14	-	14
<b>Итого раздел III</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>26</b>
<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>34</b>
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	<b>-</b>	<b>68</b>
<b>Всего зачетных единиц</b>	<b>2</b>				

## 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; 2. Разучивание и совершенствование техники бега на 400 м – «длинный спринт»; 3. Разучивание и совершенствование техники бега на 300 м; 4. Упражнения для развития	22	УК-7	Тест

	гибкости; 5. ОФП, СФП.			
<b>Раздел II. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>				
<b>Тема 1.</b> Баскетбол. Обучение приемам игры.	1. Разучивание и выполнение специальной разминки с мячом; 2. Разучивание и совершенствование техники ловли, броска в корзину; 3. Изучение правил игры в баскетбол.	12	УК-7	Тест
<b>Тема 2.</b> Организация и проведение соревнований по баскетболу.	1. Изучение правил соревнований; 2. Организация и проведение соревнований по баскетболу (товарищеские контрольные игры).	8	УК-7	Тест
<b>Раздел III. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
<b>Тема 1.</b> Утренняя гигиеническая гимнастика.	1. Основные принципы составления индивидуального комплекса гигиенической гимнастики; 2. Составление и выполнение контрольных комплексов гигиенической гимнастики.	12	УК-7	Тест
<b>Тема 2.</b> Производственная гимнастика. Физкультурная пауза.	1. Составление и выполнение комплекса производственной гимнастики для людей различных профессий; 2. Составление и выполнение комплекса «физкультурная пауза» для людей различных профессий.	14	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. 2. Подготовка к выполнению контрольного упражнения (тест).	2	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. 2. Составление и выполнение комплекса упражнений	2	УК-7	Проверка комплекса утренней гигиенической 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)**

*Основная литература:*

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

1. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д.С. Алхасов. — Москва: Юрайт, 2024. — 191 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539716> (дата обращения: 16.04.2024).

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Москва: Юрайт, 2024. — 424 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535771> (дата обращения: 16.04.2024).

3. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. — Москва: Юрайт, 2024. — 450 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536110> (дата обращения: 16.04.2024).

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

1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2024. — 181 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539639> (дата обращения: 16.04.2024).

2. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г.Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2024. — 224 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539407> (дата обращения: 16.04.2024).

3. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / В.Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2024. — 232 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539178> (дата обращения: 16.04.2024).

4. Стриханов, М.Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М.Н. Стриханов, В.И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Юрайт, 2024. — 160 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540376> (дата обращения: 16.04.2024).

## **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/>;

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: <http://window.edu.ru/>;
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/>;
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.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 базовым (обязательным для изучения) в рабочем учебном плане подготовки бакалавра по направлению 38.03.02 Менеджмент.

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

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», «не зачтено», - 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;  
онлайн платформа для командной работы Miro;  
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)

Mozilla Firefox  
Adobe Reader  
ESET Endpoint Antivirus  
Microsoft™ Office®  
Google Chrome  
«Гарант аэро»  
КонсультантПлюс

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

1. «Гарант аэро»
2. КонсультантПлюс
3. Научная электронная библиотека «Elibrary.ru».

## 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»: <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.	Тренажерный зал № 308а	<i>Материальное оснащение, компьютерное и интерактивное оборудование:</i> Тренажер на различные группы мышц Тренажер старт-жим Стойка для приседания со штангой Гантели различной массы Беговая дорожка Зеркала
2.	Спортивный зал № 124	Баскетбольные щиты Баскетбольные кольца Баскетбольные мячи Скамейки большие Скамейки маленькие Волейбольные стойки Защита на волейбольные стойки Волейбольная сетка Волейбольные мячи Стойки для мячей Фитбол мячи Обручи Скакалки маленькие Скакалки большие Защитные сетки на окна Защитные сетки на стены Гимнастическое бревно Акробатическая дорожка Гимнастические коврики Спортивные маты Перекладина Шведская стенка Ракетки для бадминтона Воланы бадминтонные Утяжелители

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