

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Усынин Максим Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 20.04.2025 11:47:00  
Уникальный программный ключ:  
f498e59e83f65dd7c5ce/bb8a25c0babb55e0e58

**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: 54.03.01 Дизайн

Направленность (профиль): Цифровая графика в индустрии  
компьютерных игр

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная

Год набора - 2025

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 РФ 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 № 9 от 28.04.2025 г.

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.....                  | 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).....                                                                                                                         | 10 |
| 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 «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 по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн, направленность (профиль) Цифровая графика в индустрии компьютерных игр.

## **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 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                 | 2     | 1                       | 1     |
| Общая трудоемкость, час.                | 72    | 36                      | 36    |
| Аудиторные занятия, час.                | 68    | 34                      | 34    |
| Лекции, час.                            | -     | -                       | -     |
| Практические занятия, час.              | 68    | 34                      | 34    |
| Самостоятельная работа                  | 4     | 2                       | 2     |
| Курсовой проект (работа)                | -     | -                       | -     |
| Контрольные работы                      | -     | -                       | -     |
| 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 |    |
| 3 семестр                                                     |                    |                        |                    |                      |    |
| Раздел I. Легкая атлетика.                                    |                    |                        |                    |                      |    |
| Тема 1. Техника бега на различных дистанциях.                 | 24                 | 2                      | 22                 | -                    | 22 |
| Раздел II. Спортивные игры.                                   |                    |                        |                    |                      |    |
| Тема 1. Баскетбол. Обучение приемам игры.                     | 12                 | -                      | 12                 | -                    | 12 |
| Итого по 3 семестру                                           | 36                 | 2                      | 34                 | -                    | 34 |
| 5 семестр                                                     |                    |                        |                    |                      |    |
| Раздел III. Профессионально-прикладная физическая подготовка. |                    |                        |                    |                      |    |
| Тема 1. Утренняя гигиеническая гимнастика                     | 14                 | 2                      | 12                 | -                    | 12 |
| Тема 2. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза.     | 14                 | -                      | 14                 | -                    | 14 |
| Раздел II. Спортивные игры.                                   |                    |                        |                    |                      |    |
| Тема 2. Организация и проведение соревнований по баскетболу   | 8                  | -                      | 8                  | -                    | 8  |
| Итого по 5 семестру                                           | 36                 | 2                      | 34                 | -                    | 34 |
| Всего по дисциплине                                           | 68                 | 4                      | 68                 | -                    | 68 |
| 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 | 22   | УК-7                    | Контрольные упражнения (тестирование)           |

|                                                                        |                                                                                                                                                                                                |    |      |                                       |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|---------------------------------------|
|                                                                        | спринт»;<br>3. Разучивание и совершенствование техники бега на 300 м;<br>4. Упражнения для развития гибкости;<br>5. ОФП, СФП.                                                                  |    |      |                                       |
| <b>Раздел II. Спортивные игры.</b>                                     |                                                                                                                                                                                                |    |      |                                       |
| <b>Тема 1.</b><br>Баскетбол.<br>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.                       | 12 | УК-7 | Контрольные упражнения (тестирование) |
| <b>Тема 2.</b><br>Организация и проведение соревнований по баскетболу. | 1. Изучение правил соревнований;<br>2. Организация и проведение соревнований по баскетболу (товарищеские контрольные игры).                                                                    | 8  | УК-7 | Контрольные упражнения (тестирование) |
| <b>Раздел III. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>   |                                                                                                                                                                                                |    |      |                                       |
| <b>Тема 1.</b> Утренняя гигиеническая гимнастика.                      | 1. Основные принципы составления индивидуального комплекса гигиенической гимнастики;<br>2. Составление и выполнение контрольных комплексов гигиенической гимнастики.                           | 12 | УК-7 | Контрольные упражнения (тестирование) |
| <b>Тема 2.</b><br>Производственная гимнастика.<br>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. | 14 | УК-7 | Контрольные упражнения (тестирование) |

#### 5.4. Самостоятельная работа обучающихся

| Тема                                                                 | Виды самостоятельной работы                                                                              | Час. | Формируемые компетенции | Методы и формы контроля формируемых компетенций      |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>3 семестр</b>                                                     |                                                                                                          |      |                         |                                                      |
| <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). | 2    | УК-7                    | Выполнение контрольного упражнения (тестирование)    |
| <b>5 семестр</b>                                                     |                                                                                                          |      |                         |                                                      |
| <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           | 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 обучающихся (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, 2025. — 191 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563620> (дата обращения: 21.04.2025).

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко. — Москва: Юрайт, 2024. — 424 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535771> (дата обращения: 21.04.2025).

3. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. — Москва: Юрайт, 2025. — 450 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560410> (дата обращения: 21.04.2025).

*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, 2025. — 181 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563550> (дата обращения: 21.04.2025).

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, 2025. — 224 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563330> (дата обращения: 21.04.2025).

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, 2025. — 232 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563116> (дата обращения: 21.04.2025).

4. Стриханов М.Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебник / М.Н. Стриханов, В.И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Юрайт, 2025. — 160 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564215> (дата обращения: 21.04.2025).

## **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>
- 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 интеллектуального развития способностей человека, совершенствования повседневной 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 54.03.01 Дизайн.

**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**

- 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.

**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 поточно-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».

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ 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™ Windows® 10 (DreamSpark Premium Electronic Software Delivery id700549166)  
Microsoft™ Office®  
Google Chrome  
«Балаболка»  
NVDA.RU

### ***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)**

| №<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<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 |

|    |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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> |
|----|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|