



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ МЕЖДУНАРОДНЫХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ»
INSTITUTE OF INTERNATIONAL ECONOMIC RELATIONS**

Принята на заседании
Учёного совета ИМЭС
(протокол от 27 марта 2025 г. № 8)

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ИМЭС Ю.И. Богомолова
27 марта 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

по направлению подготовки
43.03.01 Сервис

Направленность (профиль)
«Технологии менеджмента в сервисе»

Приложение 4
к основной профессиональной образовательной программе
по направлению подготовки 43.03.01 Сервис,
направленность (профиль) «Технологии менеджмента в сервисе»

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» входит в состав основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 43.03.01 Сервис, направленность (профиль) «Технологии менеджмента в сервисе» и предназначена для обучающихся очной формы обучения.

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается в первом семестре.
Курсовая работа – не предусмотрена.

1.1. Форма промежуточной аттестации:

Зачет

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части программы. Изучение дисциплины опирается на результаты освоения образовательной программы СОО и СПО.

2. ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целями изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- формирование физической культуры будущего специалиста;
- приобретение теоретических знаний, умений, навыков в области физической культуры и здорового образа жизни;
 - овладение средствами и методами физической культуры для самостоятельных занятий, сохранения и укрепления здоровья;
- овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями
- формирование у обучающихся компетенции, установленной образовательной программой в соответствии с ФГОС ВО по данной дисциплине;

Результатом обучения по учебной дисциплине является овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками и опытом деятельности, характеризующими процесс формирования компетенции и обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения учебной дисциплины.

2.1. Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>УК- 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>ИД-УК-7.1 Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. ИД-УК-7.2 Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. ИД-УК – 7.3 Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p>- Знает основы физической культуры и здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни. - Понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.</p> <p>- Анализирует особенности функционирования организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями в различных жизненных ситуациях, и профессиональной деятельности. - Демонстрирует навыки внесения необходимой корректировки в состояние организма средствами физической культуры и спорта. - Использует оптимальное сочетание умственной и физической нагрузки при планировании своего рабочего и свободного времени.</p> <p>- Умеет рационально соотносить физкультурно-спортивную деятельность и индивидуальные особенности организма, а также учитывать условия труда, быта, отдыха.</p> <p>- Использует опыт физкультурноспортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- Осуществляет осознанный выбор социальных ценностей здорового образа жизни и на их основе выстраивает систему ценностных ориентаций в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет:

по очной форме обучения –	2	з.е.	64	час.
---------------------------	---	------	----	------

3.1 Структура учебной дисциплины для обучающихся по видам занятий

		Структура и объем дисциплины							
Объем дисциплины по семестрам	форма промежуточной аттестации	всего, час	Контактная аудиторная работа, час				Самостоятельная работа обучающегося, час		
			лекции, час	практические занятия, час	лабораторные занятия, час	практическая подготовка, час	курсовая работа/ курсовой проект	самостоятельная работа обучающегося, час	промежуточная аттестация, час
2 семестр	зачет	64	32					32	
Всего:		64	32					32	

3.2 Структура учебной дисциплины для обучающихся по разделам и темам дисциплины: (очная форма обучения)

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Самостоятельная работа, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные работы/ индивидуальные занятия, час	Практическая подготовка, час		
	Второй семестр						
УК-7 ИД-УК-7	Раздел I. Введение в теорию и методику физической культуры и спорта. Общие характеристики.	14				14	Формы текущего контроля по разделу I: Педагогическое тестирование закрытого типа.
	Тема 1.1 Введение в теорию и методику ФК и спорта. Основные понятия и компоненты ФК.	1					
	Тема 1.2 История физической культуры и спорта.	1					
	Тема 1.3 Массовый спорт и спорт высших достижений.	2					
	Тема 1.4 Физическое качество «Выносливость» и методики его развития.	2					
	Тема 1.5 Физическое качество «Гибкость» и методики его развития. Физическое качество «Ловкость» (координационные способности) и методики его развития.	2					

	Тема 1.6 Физическое качество «Сила» и методики его развития. Физическое качество «Быстрота» и методики его развития.	2					
	Тема 1.7 Врачебный контроль и самоконтроль занятий по ФК.	2					
	Тема 1.8 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2					
УК-7 ИД-УК-7.1	Раздел II. Естественно-научные, биологические основы физической культуры.	10				8	Формы текущего контроля по разделу II:
ИД-УК-7.2	Тема 2.1 Организм человека как биосистема.	2					Педагогическое тестирование закрытого типа.
	Тема 2.2 Сердечно-сосудистая система человека.	2					
	Тема 2.3 Дыхательная система человека.	2					
	Тема 2.4 Опорно-двигательный аппарат человека.	2					
	Тема 2.5 Нервная система человека.	2					
УК-7 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	Раздел III. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8				10	Формы текущего контроля по разделу III: Педагогическое тестирование закрытого типа.
	Тема 3.1 Методы оказания первой медицинской помощи.	2					
	Тема 3.2 Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профилактика травматизма. Психогигиена	1					

	Тема 3.3 Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2					
	Тема 3.4 Методика оценивания физической подготовленности. Антропометрия.	2					
	Тема 3.5 Методы регулирования психоэмоционального состояния с помощью средств и методов ФК.	1					
	Зачет						
	ИТОГО за второй семестр	32					
	ИТОГО за весь период	32				32	Зачет по совокупности результатов текущего контроля и итогового педагогического тестирования

3.3 Краткое содержание учебной дисциплины

№ пп	Наименование раздела и темы дисциплины	Содержание раздела (темы)
Раздел I	Введение в теорию и методiku физической культуры и спорта. Общие характеристики.	
Тема 1.1	Введение в теорию и методiku ФК. Основные понятия и компоненты ФК.	Теория и методика физического воспитания как наука. Основные понятия теории и методики физического воспитания: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство, спортивная подготовка, система физического воспитания, физкультурное движение. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания. Средства и методы физического воспитания. Физическое упражнение как основное средств физического воспитания. Классификация физических упражнений. Характеристика нагрузки и отдыха.
Тема 1.2	История физической культуры и спорта.	Спорт в Древнем мире. «Спорт» первобытных людей. Мифы и легенды, их роль в развитии спорта. Спорт в Древнем Египте. Спорт в Древней Греции. Спорт в Древнем Риме. Спорт Древнего Востока. Спорт в древней Мезоамерике. Спорт в эпоху Средневековья. Спорт в средневековой Европе. История спорта Древней Руси. Спорт на Востоке в Средние века. Спорт в Новое и Новейшее время. Физическая культура и спорт в России в период Нового времени. Спорт в советской идеологии. Международные спортивные связи СССР. Развитие спорта в современной России.
Тема 1.3	Массовый спорт и спорт высших достижений. Социально-экономическое значение спорта.	Основные понятия. Социальные функции физической культуры и спорта: воспитание всесторонне и гармонично развитой личности; сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое развитие и совершенствование; подготовка к трудовой деятельности, социальной жизни в целом; средство общения, укрепления дружбы и сотрудничества между народами. Гуманистическая ценность физической культуры и спорта. Студенческий спорт: особенности студенческого спорта; Российский студенческий спортивный союз. Спорт высших достижений: особенности спорта высших достижений; психофизические модельные характеристики

		спортсменов. Международное спортивное движение: Олимпийские Игры Древней Греции; возрождение Олимпийских Игр; современные Олимпийские Игры; летние и зимние Олимпийские Игры.
Тема 1.4	Физическое качество «Выносливость» и методики его развития.	Методологические основы развития выносливости. Цели и задачи физического воспитания студентов. Выносливость как физическое качество. Виды выносливости. Принципы развития выносливости. Средства развития выносливости. Методы развития выносливости. Методы развития выносливости у студентов с ослабленным здоровьем. Биологические основы выносливости. Значение развития выносливости. Факторы влияющие на развитие выносливости. Этапы развития выносливости. Программа развития выносливости. Циклические виды спорта и упражнения для развития выносливости.
Тема 1.5	Физическое качество «Гибкость» и методики его развития. Физическое качество «Ловкость» (координационные способности) и методики его развития.	Понятие «Гибкость». Виды гибкости. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Средства развития гибкости. Методы развития гибкости. Особенности методики развития гибкости. Стретчинг. Понятие «координационные способности». Виды координационных способностей. Факторы, влияющие на проявление координации. Средства развития координационных способностей. Методы развития координационных способностей.
Тема 1.6	Физическое качество «Сила» и методики его развития. Физическое качество «Быстрота» и методики его развития.	Сила как физическое качество человека. Виды силовых способностей. Собственно силовые способности. Специфические виды силовых способностей. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей. Средства развития силы. Задачи развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей. Понятие «Быстрота». Виды быстроты. Скоростные способности. Факторы, влияющие на проявление быстроты и скорости движения. Средства развития быстроты. Методы развития скоростных способностей. Развитие быстроты двигательной реакции. Развитие частоты движений.

Тема 1.7	Врачебный контроль и самоконтроль занятий по ФК.	<p>Врачебный контроль и его содержание. Организация врачебного контроля. Медицинское обследование занимающихся. Медицинское обеспечение физического воспитания студентов. Профилактика травматизма, заболеваний и отрицательных реакций организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Педагогический контроль и его содержание.</p> <p>Самоконтроль, его основные методы, показатели. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Самоконтроль за физическим развитием, Самоконтроль за функциональным состоянием. Самоконтроль за физической подготовленностью. Ведение дневника самоконтроля. Диагностика и самодиагностика динамики функционального состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p>
Тема 1.8	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	<p>Определение понятия ППФП, цели, задачи, средства их решения. Профессионально -прикладная физическая культура как часть культуры труда и физической культуры в целом. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие содержание ППФП, методика подбора средств ППФП. Роль физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма к стрессу, влиянию гиподинамии и различным профессиональным заболеваниям. Обеспечение профессиональной работоспособности, адаптация к труду. Личная и социально-экономическая значимость специальной психофизической подготовки к труду. Развитие и совершенствование личностных, психофизических и физических качеств.</p>
Раздел II	Естественно-научные, биологические основы физической культуры.	

Тема 2.1	Организм человека как биосистема. Основы здорового питания.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. Воздействие внешней среды на организм человека. Физическая и умственная деятельность человека. Утомление и переутомление при физической и умственной работе. Средства физической культуры для устойчивости к физической и умственной нагрузке. Совершенствование обмена веществ под воздействием направленной физической тренировки. Физиологические изменения в процессе тренировок. Аэробные и анаэробные процессы и их характеристика. Основной (базовый) обмен веществ. Баланс питательных веществ. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Жирорастворимые витамины. Водорастворимые витамины.
Тема 2.2	Сердечно-сосудистая система человека.	Строение сердечно – сосудистой системы. Функции сердечно – сосудистой системы. Сердце: строение сердца, свойства сердечной мышцы, сердечный цикл, параметры сердца. Кровеносные сосуды: артериальная система, венозная система, капилляры. Круги кровообращения: большой круг кровообращения (БКК), малый круг кровообращения (МКК). Влияние физических упражнений на сердечно – сосудистую систему (ССС).
Тема 2.3	Дыхательная система человека.	Функции дыхательной системы. Строение дыхательной системы: Воздухоносные пути (полость носа, гортань, трахея, бронхи и бронхиолы). Верхние дыхательные пути (полость носа, и глотка). Нижние дыхательные пути (гортань, трахея, бронхи, бронхиолы). Респираторный отдел (дыхательная паренхима легких). Характеристика основных типов дыхания. Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями. Правильное дыхание во время тренировки. Дыхательная гимнастика как система физических упражнений для дыхательной мускулатуры. Жизненная ёмкость лёгких.
Тема 2.4	Опорно-двигательный аппарат человека.	Строение, функции и механические свойства элементов ОДА человека и двигательная активность. Кости, сухожилия и связки, мышцы. Скелет тела человека. Классификация суставов. Позвоночный столб. Мышечная система и её функции. Виды работы мышц и режимы мышечного сокращения. Биомеханические функции ОДА.

Тема 2.5	Нервная система человека.	Общая характеристика нервной системы. Нервная клетка. Нервные волокна. Функции нервной системы. Центральная нервная система. Строение спинного мозга. Строение головного мозга. Обзор строение периферической нервной системы. Соматическая нервная система. Вегетативная (автономная) нервная система. Влияние физических нагрузок на нервную систему. Черепно-мозговые нервы.
Раздел III	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
Тема 3.1	Методы оказания первой медицинской помощи.	Общие принципы оказания первой доврачебной помощи. Общая последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавших. Соблюдение правил личной безопасности при оказании первой помощи. Основные правила вызова скорой медицинской помощи, других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь. Кровотечение и методы его остановки. Первая помощь при обмороке. Первая помощь при остановке дыхания и сердца. Первая помощь при травмах и переломах костей.
Тема 3.2	Гигиена самостоятельных занятий. Профилактика	Гигиена как раздел медицинских знаний. Личная гигиена. Общественная гигиена. Санитарно-гигиенические
	травматизма.	требования к спортивным сооружениям. Психогигиена и психопрофилактика. Психогигиенический статус. Психическое здоровье. Стресс. Причины спортивного травматизма. Особенности спортивного травматизма. Предупреждение травматизма при занятиях физической культурой и спортом. Профилактика спортивного травматизма.
Тема 3.3	Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Методические принципы спортивной тренировки. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности и индивидуализации. Принцип систематичности. Принцип постепенного повышения требований (динамичности). Структура учебно-тренировочного занятия: вводная часть занятия; подготовительная часть занятия (разминка); основная часть занятия; заключительная часть занятия. Динамика физической нагрузки. Интенсивность физических нагрузок. Управление процессом самостоятельных занятий.

Тема 3.4	Методика оценивания физической подготовленности. Антропометрия. Методы контроля за функциональным состоянием организма.	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей самоконтроля. Функциональные пробы. Оценка состояния функциональных систем организма. Оценка состояния сердечно-сосудистой системы. Ортостатическая проба. Коэффициент выносливости. Оценка физической работоспособности.
Тема 3.5	Методы регулирования психоэмоционального состояния с помощью средств и методов ФК.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологические основы учебного труда студентов. Объективные и субъективные факторы обучения и их влияние на организм студента. Влияние некоторых условий и характерных особенностей учебного труда студента на состояние его организма и работоспособность. Динамика работоспособности студентов в процессе обучения и факторы её определяющие. Особое состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период. Влияние на работоспособность студентов индивидуальной периодичности ритмических процессов в организме. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния.

3.4 Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студента – обязательная часть образовательного процесса, направленная на развитие готовности к профессиональному и личностному самообразованию, на проектирование дальнейшего образовательного маршрута и профессиональной карьеры.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине организована как совокупность аудиторных и внеаудиторных занятий и работ, обеспечивающих успешное освоение дисциплины.

Аудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине выполняется на учебных занятиях под руководством преподавателя и по его заданию. Аудиторная самостоятельная работа обучающихся входит в общий объем времени, отведенного учебным планом на аудиторную работу, и регламентируется расписанием учебных занятий.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся – планируемая учебная, научно-исследовательская, практическая работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия, расписанием учебных занятий не регламентируется.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся включает в себя:

- подготовку к контрольным работам, зачетам;
- изучение учебных пособий;
- изучение разделов/тем, не выносимых на лекции;
- изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам;
- выполнение домашних заданий;
- подготовка к промежуточной аттестации в течение семестра

Самостоятельная работа обучающихся с участием преподавателя в форме иной контактной работы предусматривает групповую и (или) индивидуальную работу с обучающимися и включает в себя:

- консультации по организации самостоятельного изучения отдельных разделов/тем.

Перечень разделов/тем/, полностью или частично отнесенных на самостоятельное изучение с последующим контролем:

№ пп	Наименование раздела /темы дисциплины, выносимые на самостоятельное изучение	Задания для самостоятельной работы	Виды и формы контрольных мероприятий (учитываются при проведении текущего контроля)	Трудоемкость, час
Раздел I	Введение в теорию и методику физической культуры и спорта. Общие характеристики.			
Тема 1.1	Введение в теорию и методику ФК. Основные понятия и компоненты ФК.	Работа с учебной, учебнометодической и дополнительной литературой.	Контроль результатов педагогического тестирования закрытого типа в текущей аттестации	14
Тема 1.2	История физической культуры и спорта.	Работа с учебной, учебнометодической и дополнительной литературой.	Контроль результатов педагогического тестирования закрытого типа в текущей аттестации	
Тема 1.3	Массовый спорт и спорт высших достижений. Социальноэкономическое значение спорта.	Работа с учебной, учебнометодической и дополнительной литературой.	Контроль результатов педагогического тестирования закрытого типа в текущей аттестации	

Тема 1.4	Физическое качество «Выносливость» и методики его развития.	Работа с учебной, учебнометодической и дополнительной литературой. Изучение особенности развития «выносливости» с учетом групп здоровья. Выполнить тестирование развития выносливости.	Контроль результатов педагогического тестирования закрытого типа в текущей аттестации
Тема 1.5	Физическое качество «Гибкость» и методики его развития. Физическое качество «Ловкость» (координационные способности) и методики его развития.	Работа с учебной, учебнометодической и дополнительной литературой. Изучение особенности развития «ловкости» с учетом групп здоровья. Выполнить функциональные пробы развития ловкости и гибкости.	Контроль результатов педагогического тестирования закрытого типа в текущей аттестации
Тема 1.6	Физическое качество «Сила» и методики его развития. Физическое качество «Быстрота» и методики его развития.	Работа с учебной, учебнометодической и дополнительной литературой. Изучение особенности развития «силы», с учетом групп здоровья. Выполнить тестирование силы и быстроты.	Контроль результатов педагогического тестирования закрытого типа в текущей аттестации
Тема 1.7	Врачебный контроль и самоконтроль занятий по ФК.	Работа с учебной, учебнометодической и дополнительной литературой. Ведение дневника самоконтроля.	Контроль результатов педагогического тестирования закрытого типа в текущей аттестации
Тема 1.8	Профессиональноприкладная физическая подготовка.	Работа с учебной, учебнометодической и дополнительной литературой. Составить профессиограмму, разработать комплекс упражнений, соответствующего требованиям к физической подготовке будущего специалиста.	Контроль результатов педагогического тестирования закрытого типа в текущей аттестации

Раздел II	Естественно-научные, биологические основы физической культуры.			
Тема 2.1	Организм человека как биосистема. Основы здорового питания.	Работа с учебной, учебнометодической и дополнительной литературой. Изучить и законспектировать воздействие на организм природной, производственной и социальной среды.	Контроль результатов педагогического тестирования закрытого типа в текущей аттестации	8
Тема 2.2	Сердечно-сосудистая система человека.	Работа с учебной, учебнометодической и дополнительной литературой. Выполнить схематическое изображение сердечно-сосудистой системы.	Контроль результатов педагогического тестирования закрытого типа в текущей аттестации	
Тема 2.3	Дыхательная система человека.	Работа с учебной, учебнометодической и дополнительной литературой. Разработать рекомендации по дыханию при	Контроль результатов педагогического тестирования	
		занятиях физическими упражнениями.	закрытого типа в текущей аттестации	
Тема 2.4	Опорно-двигательный аппарат человека.	Работа с учебной, учебнометодической и дополнительной литературой. Изучить и разработать рекомендации по воздействию двигательной активности на опорнодвигательный аппарат человека.	Контроль результатов педагогического тестирования закрытого типа в текущей аттестации	
Тема 2.5	Нервная система человека.	Работа с учебной, учебнометодической и дополнительной литературой. Выполнить Теппингтест (определение свойств нервной системы по психомоторным показателям).	Контроль результатов педагогического тестирования закрытого типа в текущей аттестации	
Раздел III	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.			

Тема 3.1	Методы оказания первой медицинской помощи.	Работа с учебной, учебнометодической и дополнительной литературой. Выполнить имитацию наложения жгута для остановки артериального кровотечения.	Контроль результатов педагогического тестирования закрытого типа в текущей аттестации	10
Тема 3.2	Гигиена самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.	Работа с учебной, учебнометодической и дополнительной литературой. Разработать опросную анкету для определения образа жизни человека с учётом требований гигиены.	Контроль результатов педагогического тестирования закрытого типа в текущей аттестации	
Тема 3.3	Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Работа с учебной, учебнометодической и дополнительной литературой. Разработать конспект самостоятельного занятия физическими упражнениями, учитывая физиологические особенности организма.	Контроль результатов педагогического тестирования закрытого типа в текущей аттестации	
Тема 3.4	Методика оценивания физической подготовленности. Антропометрия. Методы контроля за функциональным состоянием организма.	Работа с учебной, учебнометодической и дополнительной литературой. Выполнить измерение ЧСС в покое и при выполнении двигательной активности. Выполнить функциональные пробы сердечно – сосудистой системы.	Контроль результатов педагогического тестирования закрытого типа в текущей аттестации	
Тема 3.5	Методы регулирования психоэмоционального состояния с помощью средств и методов ФК.	Работа с учебной, учебнометодической и дополнительной литературой. Заполните таблицу «Факторы обучения и их влияние на организм студента (объективные и субъективные факторы)».	Контроль выполненных работ в текущей аттестации	

3.5 Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Реализация программы учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий регламентируется действующими локальными актами университета.

Учебная деятельность частично проводится на онлайн-платформе за счет применения учебно-методических электронных образовательных ресурсов:

использование ЭО и ДОТ	использование ЭО и ДОТ	объем, час	включение в учебный процесс
обучение с веб-поддержкой	учебно-методические электронные образовательные ресурсы	32	организация самостоятельной работы обучающихся
	учебно-методические электронные образовательные ресурсы	32	в соответствии с расписанием текущей/промежуточной аттестации

ЭОР обеспечивают в соответствии с программой дисциплины:

- организацию самостоятельной работы обучающегося, включая контроль знаний обучающегося (самоконтроль, текущий контроль знаний и промежуточную аттестацию);
- методическое сопровождение и дополнительную информационную поддержку электронного обучения (дополнительные учебные и информационно-справочные материалы).

Текущая и промежуточная аттестации по онлайн-курсу проводятся в соответствии с графиком учебного процесса и расписанием.

4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Реализация программы предусматривает использование в процессе обучения следующих образовательных технологий:

- поиск и обработка информации с использованием сети Интернет;
- дистанционные образовательные технологии;
- применение электронного обучения;
- использование на лекционных занятиях видеоматериалов и наглядных пособий;
- самостоятельная работа в системе компьютерного тестирования;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- программа саморазвития

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная аудитория № 410 для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения:

- столы (включая стол для преподавателя) – 21 шт.;
- стулья (включая стул для преподавателя) – 41 шт.;
- моноблок с установленным программным обеспечением – 1 шт.;
- компьютерная мышь – 1 шт.;
- клавиатура – 1 шт.;
- колонки – 2 шт.;
- интерактивная доска – 1 шт.;
- доска маркерная – 1 шт.

Лицензионное программное обеспечение:

- Windows (зарубежное, возмездное);
- MS Office (зарубежное, возмездное);
- Adobe Acrobat Reader (зарубежное, свободно распространяемое);
- КонсультантПлюс: «КонсультантПлюс: Студент» (российское, свободно распространяемое)

Учебная аудитория № 105 (Специализированная аудитория для лиц с ОВЗ), для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения:

- столы (включая стол преподавателя) – 4 шт.;
- стулья (включая стул преподавателя) – 4 шт.;
- моноблоки с установленным программным обеспечением – 4 шт.;
- компьютерные мыши – 4 шт.;
- клавиатуры – 4 шт.;
- акустический усилитель – 1 шт.;
- колонки – 2 шт.;
- телевизор – 1 шт.;
- МФУ – 1 шт.;
- интерактивная электронная доска на мобильной платформе – 1 шт.;
- портативная индукционная система для слабослышащих (индукционная петля) – 1 шт.;
- портативный бытовой усилитель звука – 1 шт.;
- лупа пластмассовая – 1 шт.;
- прибор письма по Брайлю – 1 шт.;

- грифель для письма по Брайлю (мужской – 1 шт., женский – 1 шт.);
- тетрадь для письма по Брайлю – 3 шт.
- бумага для письма по Брайлю – 1 пачка;
- активный захват для инвалидов – 1 шт.

Лицензионное программное обеспечение:

Windows (зарубежное, возмездное), MS Office (зарубежное, возмездное), Adobe Acrobat Reader (зарубежное, свободно распространяемое), Comodo Internet Security (зарубежное, свободно распространяемое), графический редактор GIMP (зарубежное, свободно распространяемое), Planner 5D (российское, свободно распространяемое), Sweet Home 3D (зарубежное, свободно распространяемое), Дизайн Интерьера 3D (российское, свободно распространяемое), КонсультантПлюс: «КонсультантПлюс: Студент» (российское, свободно распространяемое)

Для лиц с ОВЗ:

расширенный дверной проём (не менее 900 мм), оснащенный контрастной лентой для обеспечения безопасности передвижения маломобильных и слабовидящих лиц, перед входом и внутри аудитории предусмотрена зона для разворота кресла-коляски; перед входом установлено контрастное тактильное напольное покрытие, наименование аудитория («Аудитория для лиц с ОВЗ») и номер («105») продублировано шрифтом Брайля на дверных табличках контрастного цвета.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся – аудитория № 113 (в том числе, адаптированная аудитория для лиц с ОВЗ), оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения:

- столы (включая стол преподавателя) – 6 шт.;
- стулья (включая стул преподавателя) – 6 шт.;
- ноутбуки с установленным программным обеспечением, с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду института – 6 шт.;
- компьютерные мыши – 6 шт.;
- колонки – 2 шт.;
- проектор – 1 шт.;
- экран – 1 шт.;
- МФУ – 1 шт.;
- телевизор – 1 шт.;
- доска маркерная – 1 шт.

Лицензионное программное обеспечение:

- Windows (зарубежное, возмездное);
- MS Office (зарубежное, возмездное);
- Adobe Acrobat Reader (зарубежное, свободно распространяемое);
- КонсультантПлюс: «КонсультантПлюс: Студент» (российское, свободно распространяемое)

Аудитория расположена на 1 этаже, имеет расширенный дверной проём (не менее 900 мм), оснащенный контрастной лентой для обеспечения безопасности передвижения маломобильных и слабовидящих лиц, перед входом и внутри аудитории предусмотрена зона для разворота кресла-коляски; перед входом установлено контрастное тактильное напольное покрытие, наименование аудитория («Адаптированная аудитория для лиц с ОВЗ») и номер («113») продублировано шрифтом Брайля на дверных табличках контрастного цвета.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература

1. Физическая культура : учебник для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564728>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559943>

6.2. Дополнительная литература

1. 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 : Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563330>

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564215>

7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. <http://biblioclub.ru> – ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. <https://urait.ru> – ЭБС «Образовательная платформа Юрайт»
3. https://elibrary.ru/org_titles.asp?orgsid=14364 – научная электронная библиотека (НЭБ) «eLIBRARY.RU»
4. <https://student2.consultant.ru/> – онлайн-версия КонсультантПлюс: Студент информационной справочной системы «КонсультантПлюс»