Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 06.10.2026 17:16:57
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf37[illegible]

**Образовательное частное учреждение высшего образования**
**«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ГРИБОЕДОВА»**
(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ И МЕЖКУЛЬТУРНЫХ КОММУНИКАЦИЙ**

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор международного института иностранных языков и межкультурных коммуникаций
_____ /Д.В. Парамонова/
«23» декабря 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины**

# ЙОГА

**Направление подготовки:**
**45.03.02 Лингвистика**
**(уровень бакалавриат)**

**Профиль:**
**«Теория и практика перевода»**

**Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная**

**Москва**

Рабочая программа дисциплины «Йога». Направление подготовки 45.03.02 Лингвистика, профиль: «Теория и практика перевода» / В. Б. Иванов– М.: ИМПЭ им. А.С. Грибоедова.

Рабочая программа дисциплины составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 марта 2021 г. № 134н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 апреля 2021 г. регистрационный № 63195), профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», от 22 сентября 2021 г. № 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г. регистрационный № 66403), профессиональным стандарт «Специалист в области перевода», от 18 марта 2021 г. № 134н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 апреля 2021 г. регистрационный № 63195).

| | |
|---|---|
| Разработчики: | В. Б. Иванов, преподаватель |
| Ответственный рецензент: | А. П. Василенко, доктор филологических наук, профессор кафедры английского языка и переводоведения факультета иностранных языков института русской и романо-германской филологии ФГБОУ ВО «Брянский государственный университет им. акад. И.Г. Петровского» |
| | *(Ф.И.О., уч. степень, уч. звание, должность)* |

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры лингвистики и переводоведения 17.12.2025 г., протокол №4

Заведующий кафедрой _____/ Д. В. Парамонова, к.ф.н., доцент /
(подпись)

Согласовано от Библиотеки _____/О.Е. Степкина/
(подпись)

## Раздел 1. Цели и задачи освоения дисциплины

***Целью*** освоения дисциплины «Йога» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, самоподготовки, знания основ ведения здорового образа жизни.

***Задачами*** освоения дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

## Раздел 2. Планирование результатов обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Код компетенции | Формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции |
|---|---|---|
| **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **ИУК-7.1. Знает** основные методы и средства познания, обучения, самоконтроля и поддержания физической формы<br>**ИУК-7.2. Умеет** повышать свои профессиональные качества и компетенции, совершенствовать свое нравственное и физическое здоровье<br>**ИУК-7.1. Владеет навыками** познания, обучения, самоконтроля, поддержания должной физической формы |

## Раздел 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Пилатес» изучается в 1,2,3,4,5 и 6 семестре на очной, очно-заочной и заочной форме обучения, относится к Блоку Б.1 «Дисциплины (модули)», «Обязательная часть», образовательной программы по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика (уровень бакалавриат), направленность (профиль): «Теория и практика перевода».

## Раздел 4. Объем (трудоемкость) дисциплины (общая, по видам учебной работы, видам промежуточной аттестации)

### Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы очная и заочная форма обучения

| з.е. | Итого | Лекции | Практические занятия | Курсовое проектирование | Самостоятельная работа | Текущий контроль | Контроль, промежуточная аттестация |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 семестр | | | | | | | |
| | 68 | | 68 | | | | |
| 2 семестр | | | | | | | |
| | 64 | | 64 | | | | |
| 3 семестр | | | | | | | |
| | 68 | | 68 | | | | |
| 4 семестр | | | | | | | |
| | 64 | | 64 | | | | |
| 5 семестр | | | | | | | |
| | 32 | | 32 | | | | |
| 6 семестр | | | | | | | |
| | 32 | | 32 | | | | |
| Итого по дисциплине | | | | | | | |
| | 328 | | 328 | | | | |

**очно-заочная форма обучения**

| з.е. | Итого | Лекции | Практические занятия | Курсовое проектирование | Самостоятельная работа | Текущий контроль | Контроль, промежуточная аттестация |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 семестр | | | | | | | |
| | 68 | 2 | 2 | | 60 | | 4 зачет |
| 2 семестр | | | | | | | |
| | 68 | 2 | 2 | | 60 | | 4 зачет |
| 3 семестр | | | | | | | |
| | 68 | 2 | 2 | | 60 | | 4 зачет |
| 4 семестр | | | | | | | |
| | 68 | 2 | 2 | | 60 | | 4 зачет |
| 5 семестр | | | | | | | |
| | 36 | 2 | 2 | | 28 | | 4 зачет |
| 6 семестр | | | | | | | |
| | 20 | 2 | 2 | | 12 | | 4 зачет |
| Итого по дисциплине | | | | | | | |
| | 328 | 12 | 12 | | 280 | | 20 |

**Тематический план дисциплины**
**Очная и заочная форма обучения**

| Разделы / Темы | Лекции | Практические занятия | Самостоятельная работа | Текущий контроль | Контроль, промежуточная аттестация | Всего часов |
|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Семестр 1 | | | | | | |
| Тема.1 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. | | 20 | | | | 20 |
| Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по шейпингу | | 24 | | | | 24 |
| Тема 3. Самостоятельные занятия шейпингом и индивидуализация тренировочной нагрузки | | 24 | | | | 24 |
| **Итог за 1 семестр** | | **68** | | | | **68** |
| Семестр 2 | | | | | | |
| Тема.1 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. | | 18 | | | | 18 |
| Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по шейпингу | | 23 | | | | 23 |
| Тема 3. Самостоятельные занятия шейпингом и индивидуализация тренировочной нагрузки | | 23 | | | | 23 |
| **Итог за 2 семестр** | | **64** | | | | **64** |
| Семестр 3 | | | | | | |
| Тема.1 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. | | 20 | | | | 20 |
| Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по шейпингу | | 24 | | | | 24 |
| Тема 3. Самостоятельные занятия шейпингом и индивидуализация тренировочной нагрузки | | 24 | | | | 24 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Итог за 3 семестр** | | **68** | | | | **68** |
| Семестр 4 | | | | | | |
| Тема.1 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. | | 18 | | | | 18 |
| Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по шейпингу | | 23 | | | | 23 |
| Тема 3. Самостоятельные занятия шейпингом и индивидуализация тренировочной нагрузки | | 23 | | | | 23 |
| **Итог за 4 семестр** | | **64** | | | | **64** |
| Семестр 5 | | | | | | |
| Тема.1 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. | | 8 | | | | 8 |
| Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по шейпингу | | 12 | | | | 12 |
| Тема 3. Самостоятельные занятия шейпингом и индивидуализация тренировочной нагрузки | | 12 | | | | 12 |
| **Итог за 5 семестр** | | **32** | | | | **32** |
| Семестр 6 | | | | | | |
| Тема.1 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. | | 8 | | | | 8 |
| Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по шейпингу | | 12 | | | | 12 |
| Тема 3. Самостоятельные занятия шейпингом и индивидуализация | | 12 | | | | 12 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| тренировочной нагрузки | | | | | | |
| **Итог за 6 семестр** | | **32** | | | | **32** |
| **Итог по дисциплине** | | **328** | | | | **328** |

**Структура и содержание дисциплины**

| Наименование разделов и тем | Содержание темы |
|---|---|
| Тема.1 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. | Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Учебно-тренировочные занятия по Йоге включают комплекс простых и доступных упражнений, что благодаря последовательному воздействию на мышцы и многократному повторению способствуют улучшению фигуры – они могут быть направлены как на уменьшение объемов, так и на увеличение «недостающих» округлостей. Если целью тренировок является похудение, физические нагрузки применяются в комплексе со специальной диетой. |
| Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по йоге | Структура: Занятие имеет чёткую структуру: разминка, основная часть (проработка всех мышечных групп по специальной схеме, часто под музыку), стретчинг (растяжка), заминка.<br>Акцент на технике: Инструктор демонстрирует движения, контролирует их правильность, корректирует ошибки, что обеспечивает безопасность и эффективность.<br>Дозировка нагрузки: Нагрузка (количество повторений, темп) подбирается под усреднённые возможности группы с возможностью небольшой индивидуальной адаптации.<br>Образовательный компонент: Включает пояснения о сути йоги, его фазах (катаболической и анаболической), основах питания. |
| Тема 3. Самостоятельные занятия йогой и индивидуализация тренировочной нагрузки | Тестирование: Регулярное измерение 9 ключевых антропометрических параметров (обхваты груди, талии, бедер, голени и т.д.) и сравнение с модельными параметрами («шейпинг-профилем»), соответствующими росту, возрасту и типу сложения.<br>Целеполагание: Определение, какие зоны требуют уменьшения объемов (катаболическая фаза — сжигание жира), а какие — увеличения/тонизирования (анаболическая фаза — развитие мышц).<br>Персональный план: Составление индивидуальной карты упражнений с акцентом на «проблемные» зоны. Количество повторений, вес отягощений, темп подбираются исходя из личных возможностей и целей.<br>Контроль и коррекция: Регулярное повторное тестирование позволяет объективно оценивать прогресс и вносить изменения в программу (менять упражнения, увеличивать нагрузку).<br>Главное отличие от групповых занятий: Нагрузка не универсальна, а строго научно обоснована личными объективными данными и направлена на достижение конкретной, измеримой внешней формы. |

**Занятия семинарского типа**
**(Практические занятия)**

Общие рекомендации по подготовке к семинарским занятиям. При подготовке к работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний. Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач занятия. Работа во время проведения занятия семинарского типа включает несколько моментов: а) консультирование обучающихся преподавателями с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, б) самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

**Тема.1 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.**

1. Вопросы техники безопасности.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
3. Учебно-тренировочные занятия по Йоге включают комплекс простых и доступных упражнений

**Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по йоге**

1. Разминка, основная часть
2. Инструктор демонстрирует движения, контролирует их правильность, корректирует ошибки, что обеспечивает безопасность и эффективность.
3. Нагрузка (количество повторений, темп) подбирается под усреднённые возможности группы с возможностью небольшой индивидуальной адаптации.
4. Пояснения о сути йоги, его фазах (катаболической и анаболической), основах питания.

**Тема 3. Самостоятельные занятия йогой и индивидуализация тренировочной нагрузки**

1. Регулярное измерение 9 ключевых антропометрических параметров (обхваты груди, талии, бедер, голени и т.д.) и сравнение с модельными параметрами («йога-профилем»), соответствующими росту, возрасту и типу сложения.
2. Определение, какие зоны требуют уменьшения объемов (катаболическая фаза — сжигание жира), а какие — увеличения/тонизирования (анаболическая фаза — развитие мышц).
3. Составление индивидуальной карты упражнений с акцентом на «проблемные» зоны.
4. Количество повторений, вес отягощений, темп подбираются исходя из личных возможностей и целей.
5. Регулярное повторное тестирование позволяет объективно оценивать прогресс и вносить изменения в программу (менять упражнения, увеличивать нагрузку).
6. Нагрузка не универсальна, а строго научно обоснована личными объективными данными и направлена на достижение конкретной, измеримой внешней формы.

## Раздел 5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Наряду с чтением лекций и проведением практических занятий неотъемлемым элементом учебного процесса является *самостоятельная работа.* При самостоятельной работе достигается конкретное усвоение учебного материала, развиваются теоретические способности, столь важные для успешной подготовки и защиты выпускной работы бакалавра. Формы самостоятельной работы, обучаемых могут быть разнообразными. Самостоятельная работа включает: изучение литературы, веб-ресурсов, оценку, обсуждение и рецензирование

публикуемых статей; ответы на контрольные вопросы; решение задач; самотестирование. Выполнение всех видов самостоятельной работы увязывается с изучением конкретных тем.

Типовые задания для самостоятельной работы и примерная тематика курсовых работ (проектов), предусмотренных учебным планом, представлены в фонде оценочных средств по дисциплине.

## Раздел 6. Оценочные и методические материалы по образовательной программе (фонд оценочных средств) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе освоения учебной дисциплины для оценивания сформированности требуемых компетенций используются оценочные материалы (фонды оценочных средств).

Типовые тестовые задания, типовые практические задания, типовые задания для контрольных работ, материалы для оценки результатов промежуточной аттестации и материалы для диагностической работы представлены в фонде оценочных средств по дисциплине.

### Методические материалы, определяющие процедуру оценивания сформированных компетенций в соответствии с ООП

***Качество знаний*** характеризуется способностью обучающегося точно, структурированно и уместно воспроизводить информацию, полученную в процессе освоения дисциплины, в том виде, в котором она была изложена в учебном издании или преподавателем.

Умения, как правило, формируются на занятиях семинарского типа. Задания, направленные на оценку умений, в значительной степени требуют от обучающегося проявления стереотипности мышления, т.е. способности выполнить работу по образцам, с которыми он работал в процессе обучения. Преподаватель же оценивает своевременность и правильность выполнения задания.

***Навыки*** можно трактовать как автоматизированные умения, развитые и закрепленные осознанным самостоятельным трудом. Навыки формируются при самостоятельном выполнении обучающимися практико-ориентированных заданий, моделирующих решение им производственных и социокультурных задач в соответствующей области профессиональной деятельности, как правило, при выполнении домашних заданий, курсовых проектов (работ), научно-исследовательских работ, прохождении практик, при работе индивидуально или в составе группы и т.д.

***Устный опрос*** – это процедура, организованная как специальная беседа преподавателя с группой обучающихся (фронтальный опрос) или с отдельными обучающимися (индивидуальный опрос) с целью оценки сформированности у них основных понятий и усвоения учебного материала. Устный опрос может использоваться как вид контроля и метод оценивания формируемых компетенций (как и качества их формирования) в рамках самых разных форм контроля, таких как: собеседование, коллоквиум, зачет, экзамен по дисциплине. Устный опрос (УО) позволяет оценить знания и кругозор обучающегося, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки. УО обладает большими возможностями воспитательного воздействия преподавателя. Воспитательная функция УО имеет ряд важных аспектов: профессионально-этический и нравственный аспекты, дидактический (систематизация материала при ответе, лучшее запоминание материала при интеллектуальной концентрации), эмоциональный (радость от успешного прохождения собеседования) и др. Обучающая функция УО состоит в выявлении деталей, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными в ходе учебных занятий и при подготовке к зачёту или экзамену. УО обладает также мотивирующей функцией: правильно организованные собеседование, коллоквиум, зачёт и экзамен могут стимулировать учебную деятельность студента, его участие в научной работе.

***Тесты*** являются простейшей формой контроля, направленной на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин. Тест может предоставлять возможность выбора из перечня ответов (один или несколько правильных ответов).

***Семинарские занятия***. Основное назначение семинарских занятий по дисциплине – обеспечить глубокое усвоение обучающимися материалов лекций, прививать навыки самостоятельной работы с литературой, воспитывать умение находить оптимальные решения в условиях изменяющихся отношений, формировать современное профессиональное мышление обучающихся. На семинарских занятиях преподаватель проверяет выполнение самостоятельных заданий и качество усвоения знаний, умений, определяет уровень сформированности компетенций.

## Раздел 7. Методические указания для обучающихся по основанию дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программы учебной дисциплины. Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе Университета. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа. С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку: знакомит с новым учебным материалом; разъясняет учебные элементы, трудные для понимания; систематизирует учебный материал; ориентирует в учебном процессе.

С этой целью: внимательно прочитайте материал предыдущей лекции; ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции; внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради; запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции; постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке; узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач занятия.

Самостоятельная работа. Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Подготовка к зачету, экзамену. К зачету, экзамену необходимо готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить учебную дисциплину в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, приносят не слишком удовлетворительные результаты. При подготовке к зачету обратите внимание на защиту практических заданий на основе теоретического материала. При подготовке к экзамену по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры, иллюстрирующие теоретические положения.

## Раздел 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### *Основная литература*

*1.* Караев, Г. Методика преподавания йоги: практическое пособие для преподавателей йоги / Г. Караев. — 2-е изд. — Москва: Прометей, 2023. — 158 с. — ISBN 978-5-00172-424-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL:

https://www.iprbookshop.ru/153759.html (дата обращения: 03.09.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Лемоль, Дж. Лимфа и долголетие: путь к укреплению иммунитета и предупреждению болезней / Дж. Лемоль; перевод А. Анваре; под редакцией О. Дергачевой. — Москва: Альпина Паблишер, 2025. — 214 с. — ISBN 978-5-9614-7719-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/148359.html (дата обращения: 26.02.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Лялина, Е. В. Оздоровительная йога с комплексом упражнений для укрепления осанки и мышечного корсета: учебно-практическое пособие / Е. В. Лялина. — Таганрог: Таганрогский институт управления и экономики, 2024. — 88 с. — ISBN 978-5-9201-0181-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/146879.html (дата обращения: 23.12.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Мудриевская, Е. В. Гимнастика с элементами йоги: учебное пособие / Е. В. Мудриевская. — 2-е изд. — Саратов: Вузовское образование, 2024. — 81 с. — ISBN 978-5-4487-1027-8. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/142804.html (дата обращения: 03.09.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Применение элементов гимнастики, стретчинга и йоги на занятиях физической культуры для студенческой молодёжи: учебное пособие / С. Ю. Дутов, Н. В. Шамшина, А. Н. Груздев [и др.]. — Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2021. — 81 с. — ISBN 978-5-8265-2321-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/122979.html (дата обращения: 13.08.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

***Дополнительная литература***

6. Постол, О. Л. Восточные оздоровительные практики в системе физкультурного образования студентов транспортных вузов: учебное пособие / О. Л. Постол. — Москва: Российский университет транспорта (МИИТ), 2020. — 55 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/115834.html (дата обращения: 25.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7. Постол, О. Л. Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре в транспортных вузах: учебное пособие / О. Л. Постол. — Москва: Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. — 56 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/122097.html (дата обращения: 13.08.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

## 8.1. Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению программы бакалавриата

8.1.1. Университет располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей).

В Университете имеются специализированные аудитории для проведения занятий по информационным технологиям.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде Университета.

**Электронная информационно-образовательная среда Университета включает:**

1. Официальный сайт Университета (https://www.iile.ru/)
2. Электронная информационно-образовательная среда «1С: Университет» договор от 10.09.2018 г. №ПРКТ-18281 (бессрочно)
3. Программы для ЭВМ. Система дистанционного обучения «Mirapolis» - Лицензионный договор №107/06/24-к от 27.06.2024 (Спецификация к Лицензионному договору №107/06/24-к от 27.06.2024, срок действия с 01.07.2026 по 30.06.2027 г.) https://impe.lms.mirapolis.ru/mira/
4. Программа для ЭВМ. Виртуальная комната «Mirapolis» - Лицензионный договор №107/06/24-к от 27.06.2024 (Спецификация к Лицензионному договору №107/06/24-к от 27.06.2024, срок действия с 02.07.2025 по 01.07.2026 г.) https://impe.lms.mirapolis.ru/mira/
5. Система тестирования INDIGO лицензионное соглашение (Договор от 07.11.2018 г. №Д-54792, бессрочно) http://212.48.35.211:85/

8.1.2. Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит обновлению при необходимости).

**Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:**

1. Операционная система «Атлант» - Atlant Academ от 24.01.2024 г. (бессрочно)
2. Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition договор-оферта № Tr000941765 от 16.10.2025 г.

8.1.3. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и обновляется при необходимости, но не реже одного раз в год.

**Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:**

1. Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - Договор №МИ-ВИП-79717-56/2022 (бессрочно)
2. Электронно-библиотечная система IPRsmart лицензионный договор от 01.09.2024 г. №11652/24С (срок действия до 31.08.2027 г.) https://www.iprbookshop.ru/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY лицензионный договор SCIENC INDEX № SIO -3079/2026 от 30.01.2026 г. (срок действия до 29.01.2027г.) https://elibrary.ru

8.1.4. Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

**Раздел 9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

| | |
|---|---|
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Оборудование: специализированная мебель (мебель аудиторная (12 столов, 24 стула, доска аудиторная навесная), стол преподавателя, стул преподавателя.<br>Технические средства обучения: персональный компьютер; мультимедийное оборудование (проектор, экран). |
| Помещение для самостоятельной работы обучающихся | Специализированная мебель (9 столов, 9 стульев), персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную |

| | |
|---|---|
| | информационно-образовательную среду Университета |
| Спортивный зал | Спортивный инвентарь, спортивное оборудование. Шведская стенка металлическая Проф 240х71х16см; Турник брусья пресс на шведскую стенку; Доска с валиками; Мат гимнастический иск кожа – 2 шт.; Гантель литая 1 кг – 8 шт.; Гантель литая 2 кг – 8 шт.; Гантель литая 3 к – 8 шт.; Обруч. алюминевый 900мм по 10шт – 5 шт.; Медицинбол 1 кг – 2 шт.; Медицинбол 3 кг – 2 шт.; Мерная лента (рулетка) 20м СМ-281 – 1 шт.; Секундомер электронный 1069/5891 – 2 шт.; Конус спортивный 35 см – 4 шт.; Втулка для конуса У646 – 4 шт.; Палка гимнастическая дл 1060 мм – 4 шт.; Тренажер предплечья пружинный – 2 шт.; Эспандер кистевой резиновый черный – 15 шт.; Коврик для аэробики в рулоне – 10 шт.; Ролик гимнастический широкий 6-28 – 2 шт.; Ролик гимнастический широкий 6-15 – 2 шт.; Диск здоровье Стройная фигура – 3 шт.; Скакалка 3 м с ручками – 5 шт.; Скакалка 2,8 м с подшипником – 5 шт.; Скамейка гимнастическая 3000*230*300 мм – 2 шт. |