Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.11.2026 09:36:34
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf37e[illegible]

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

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ ЖУРНАЛИСТИКИ, ТЕЛЕВИДЕНИЯ И КОММУНИКАЦИЙ

УТВЕРЖДАЮ
Директор международного
института журналистики,
телевидения и коммуникаций
_____ Ю.В. Шуйская
«17» декабря 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
Йога

Направление подготовки
42.03.02 Журналистика
(уровень бакалавра)

Направленность (профиль):
Теле и Интернет журналистика

Формы обучения:
очная, очно-заочная, заочная

Москва

Рабочая программа учебной дисциплины «Йога». Направление подготовки\специальность 42.03.02 Журналистика (уровень бакалавриата). Направленность/профиль «Теле- и интернет-журналистика» / В.Б. Иванов. – М.: Образовательное частное учреждение высшего образования «Московский университет имени А.С. Грибоедова».

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2017 г. № 524 (редакция с изменениями № 1456 от 26.11.2020 и 08.02.2021) и Профессиональных стандартов «Корреспондент средств массовой информации», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 мая 2014 г. № 339н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 июня 2014 г., регистрационный № 32589), «Редактор средств массовой информации» от «04» августа 2014 г. № 538н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации «28» августа 2014 г., регистрационный № 33899), «Специалист по продвижению и распространению продукции средств массовой информации», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 04.08.2014 № 535н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 4 сентября 2014 г., регистрационный № 33973).

Разработчики: В.Б. Иванов, м.к.с.

Ответственный рецензент: А.А. Грабельников, доктор исторических наук, профессор кафедры массовых коммуникаций филологического факультета Российского университета дружбы народов им. Патриса Лумумбы

(Ф.И.О., уч. степень, уч. звание, должность)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры журналистики, медиакоммуникаций и рекламы «17» декабря 2025 г., протокол № 4.

Заведующий кафедрой _____/*Ю.В. Шуйская, д.ф.н.*
(подпись)

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

Раздел 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью 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.

***Задачи*:**

- 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** закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни; знает сущность, виды здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма **ИУК-7.2. Умеет** поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма; умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. **ИУК-7.3. Владеет** методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; владеет опытом практических действий в сфере применения здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма**,** опытом действий в области соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных социальных ситуациях и в

		профессиональной деятельности

Раздел 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата

Дисциплина «Йога» изучается на очной форме обучения с 1 по 5 семестры, и с 1 по 6 семестры на заочной форме обучения, относится к Блоку Б.1 «Дисциплины (модули)», «Часть, формируемая участниками образовательных отношений», образовательной программы по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика (уровень бакалавриат), направленность (профиль): «Конвергентная журналистика».

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

Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы
на очной форме обучения

1 семестр							
з.е.	Итого	Лекции	Практические занятия	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа	Текущий контроль	Контроль, промежуточная аттестация
	68	64	64				4 Зачет
2 семестр							
	68	64	64				4 Зачет
3 семестр							
	68	64	64				4 Зачет
4 семестр							
	68	64	64				4 Зачет
5 семестр							
	36	32	32				4 Зачет
6 семестр							
	20	16	16				4 Зачет

на очно-заочной форме обучения

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

	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

на заочной форме обучения

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

Тематический план дисциплины

Очная форма обучения

Разделы / Темы	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Текущий контроль	Контроль, промежуточная аттестация	Всего часов
1 семестр						
Тема.1 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		32				32
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Шейпингу		32				32
Зачет					4	4
Всего часов		64			4	68
2 семестр						
Тема.3 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		32				32
Тема 4. Учебно-тренировочные занятия по Шейпингу		32				32
Зачет					4	4
Всего часов		64			4	68
3 семестр						
Тема. 5 Вопросы		32				32

техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.						
Тема 6. Учебно-тренировочные занятия по Шейпингу		32				32
Зачет					4	4
Всего часов		64			4	68
4 семестр						
Тема.7 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		32				32
Тема 8. Учебно-тренировочные занятия по Шейпингу		32				32
Зачет					4	4
Всего часов		64			4	68
5 семестр						
Тема.9 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		16				32
Тема 10. Самостоятельные занятия шейпингом и индивидуализация тренировочной		16				32

нагрузки						
Зачет					4	4
Всего часов		32			4	36
6 семестр						
Тема.11 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		8				8
Тема 12. Самостоятельные занятия шейпингом и индивидуализация тренировочной нагрузки		8				8
Зачет					4	4
Всего часов		16			4	20

очно-Заочная форма обучения

Разделы / Темы	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Текущий контроль	Контроль, промежуточная аттестация	Всего часов
1 семестр						
Тема.1 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.			30			30
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Шейпингу	2	2	30			34
Зачет					4	4
Всего часов	2	2			4	68

2 семестр						
Тема.3 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.			30			30
Тема 4. Учебно-тренировочные занятия по Шейпингу	2	2	30			34
Зачет					4	4
Всего часов	2	2	60		4	68
3 семестр						
Тема. 5 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.			30			30
Тема 6. Учебно-тренировочные занятия по Шейпингу	2	2	30			34
Зачет					4	4
Всего часов	2	2	60		4	68
4 семестр						
Тема.7 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля			30			30

состояния			5 семестр			
Тема 9. Здоровье и факторы физического развития.						
Тема 8. Учебно-тренировочные занятия по шейпингу	2	2	30			34
Инструктаж. Методы самоконтроля состояния	2	2	14			18
Зачет					4	4
Всего часов	2	2	60		4	68
Здоровье и факторы физического развития.						
Тема 10. Самостоятельные занятия шейпингом и индивидуализация тренировочной нагрузки			14			14
Зачет					4	4
Всего часов	2	2	28		4	36
6 семестр						
Тема.11 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2	2	6			10
Тема 12. Самостоятельные занятия шейпингом и индивидуализация тренировочной нагрузки			6			6
Зачет					4	4
Всего часов	2	2	12		4	20

Заочная форма обучения

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

Тема.1 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.			30			30
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Шейпингу	2	2	30			34
Зачет					4	4
Всего часов	2	2			4	68
2 семестр						
Тема.3 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.			30			30
Тема 4. Учебно-тренировочные занятия по Шейпингу	2	2	30			34
Зачет					4	4
Всего часов	2	2	60		4	68
3 семестр						
Тема. 5 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния			30			30

здоровья и физического развития.			5 семестр			
Тема 9. Вопросы техники безопасности.						
Тема 6. Учебно-тренировочные занятия.	2	2	30			34
Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2	2	14			18
Зачет					4	4
Всего часов	2	2	60		4	68
			4 семестр			
Тема 7. Вопросы техники безопасности.						
Тема 10. Самостоятельные занятия шейпингом и индивидуализация тренировочной нагрузки.			30			30
Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.			14			14
Зачет					4	4
Всего часов	2	2	30		4	36
Тема 8. Учебно-тренировочные занятия по шейпингу			6 семестр			
Тема 11. Вопросы техники безопасности.						
Зачет					4	4
Всего часов	2	2	60		4	68
Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2	2	6			10
Тема 12. Самостоятельные занятия шейпингом и индивидуализация тренировочной нагрузки			6			6
Зачет					4	4
Всего часов	2	2	12		4	20

Содержание разделов дисциплины

Наименование разделов/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 Шейпингу 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. Акцент на технике: Инструктор демонстрирует движения, контролирует их правильность, корректирует ошибки, что обеспечивает безопасность и эффективность. Дозировка нагрузки: Нагрузка (количество повторений, темп) подбирается под усреднённые возможности группы с возможностью небольшой индивидуальной адаптации. Образовательный компонент: Включает пояснения о сути шейпинга, 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. Целеполагание: Определение, какие зоны требуют уменьшения объемов (катаболическая фаза — сжигание жира), а какие — увеличения/тонизирования (анаболическая фаза — развитие мышц). Персональный план: Составление индивидуальной карты упражнений с акцентом на «проблемные» зоны. Количество повторений, вес отягощений, темп подбираются исходя из личных возможностей и целей. Контроль и коррекция: Регулярное повторное тестирование позволяет объективно оценивать прогресс и вносить изменения в программу (менять упражнения, увеличивать нагрузку). Главное отличие от групповых занятий: Нагрузка не универсальна, а строго научно обоснована личными объективными данными и направлена на достижение конкретной, измеримой внешней формы.

Содержание разделов дисциплины

Занятия семинарского типа
(Практические занятия)

Практические занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся.
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.
Используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений, направленные на совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

Тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения

1. Составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
2. Применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
3. Самостоятельное освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Подбор упражнений для проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
5. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
6. Ведение личного дневника самоконтроля.

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

Обучающиеся по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», освоившие учебную программу, выполняют зачетные требования по физической культуре. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный тестов общей физической и спортивно-технической подготовки.

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

Тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения

1. Составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
2. Применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
3. Самостоятельное освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Подбор упражнений для проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
5. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
6. Ведение личного дневника самоконтроля.

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 - это умения, развитые и закрепленные осознанным самостоятельным трудом. Навыки формируются при самостоятельном выполнении обучающимся 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. При этом обучающийся поставлен в условия, когда он вынужден самостоятельно (творчески) искать пути и средства для разрешения поставленных задач, самостоятельно планировать свою работу и анализировать ее результаты, принимать определенные решения в рамках своих полномочий, самостоятельно выбирать аргументацию и нести ответственность за проделанную работу, т.е. проявить владение навыками. Взаимодействие с преподавателем осуществляется периодически по завершению определенных этапов работы и проходит в виде консультаций. При оценке владения навыками преподавателем оценивается не только правильность решения выполненного задания, но и способность (готовность) обучающегося решать подобные практико-ориентированные задания самостоятельно (в перспективе за стенами вуза) и, главным образом, способность обучающегося обосновывать и аргументировать свои решения и предложения.

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.

Тесты являются простейшей форма контроля, направленная 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.

Раздел 7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Теоретический раздел

Материал раздела предусматривает овладение обучающимся и системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Практический раздел

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

С методико-практической стороны предусматривается освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта:

преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

обучающиеся практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Практический учебный материал для ЛОВЗ разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Обучающиеся ЛОВЗ сдают специально разработанные контрольные упражнения и тесты.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный период, изучают теоретический и методический разделы по тематике разработанной кафедрой для самостоятельного освоения. В конце семестра\триместра эти обучающиеся выполняют письменную работу (реферат).

Раздел 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 5-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2025. — 520 с. — ISBN 978-5-907601-90-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR CMAPT : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/books/152517/details (дата обращения: 14.08.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / П.Б. Джалилов [и др.].. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2023. — 60 с. — ISBN 978-5-7937-2337-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/140193.html (дата обращения: 16.01.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR CMAPT : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/books/142107/details (дата обращения: 14.08.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Веденина, О. А. Самостоятельные занятия физической культурой студентов высших учебных заведений : учебное пособие / О. А. Веденина. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 103 с. — ISBN 978-5-4497-4065-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR CMAPT : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/books/147692/details (дата обращения: 14.08.2026). — DOI: https://doi.org/10.23682/147692. — 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 01.07.2026 по 30.06.2027 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 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.

8.1.4. 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.

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 (столы, стулья, доска аудиторная навесная), стол преподавателя, стул преподавателя. Технические средства обучения: персональный компьютер; мультимедийное оборудование (проектор, экран).
Спортзал	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.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

Актуализированы в 2024 году (решение Ученого совета 26.12.2024г., протокол №3):

- Перечень основной и дополнительной литературы;
- Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- Комплект лицензионного программного обеспечения.

Актуализированы в 2025 году (решение Ученого совета 23.12.2025г., протокол №3):

- Перечень основной и дополнительной литературы;
- Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- Комплект лицензионного программного обеспечения.
- на основании Приказа №90 от 25.12.2025 г. «факультет журналистики» преобразован в «Международный институт журналистики, телевидения и коммуникации».