

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.05.2026 22:16:47
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf18079d88e4c5b12f5eb89c28dfe17d139951d3



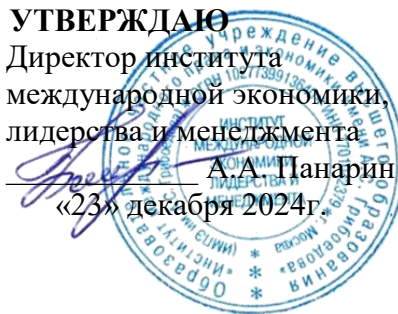
**Образовательное частное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ГРИБОЕДОВА»
(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)**

ИНСТИТУТ МЕЖДУНАРОДНОЙ ЭКОНОМИКИ, ЛИДЕРСТВА И МЕНЕДЖМЕНТА

УТВЕРЖДАЮ

Директор института
международной экономики,
лидерства и менеджмента

А.А. Панарин
«23» декабря 2024г.



Рабочая программа дисциплины

ЙОГА

Специальность

38.05.02 Таможенное дело

Специализация:

Таможенные платежи и валютный контроль

Квалификация (степень):

специалист таможенного дела

Формы обучения:

очная, заочная

Москва

Рабочая программа дисциплины «Йога». По специальности 38.05.02 Таможенное дело, специализация «Таможенные платежи и валютный контроль» / В.Х. Хусаинов – М.: ИМПЭ им. А.С. Грибоедова

Рабочая программа дисциплины составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 38.05.02 «Таможенное дело», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 ноября 2020 г. № 1453 и Профессионального стандарта «Специалист по внешнеэкономической деятельности» от «17» июня 2019 г. № 409н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации «11» июля 2019 г., регистрационный № 55208).

Разработчики:

В.Х. Хусаинов, заслуженный тренер РСФСР

Ответственный рецензент:

М.К. Чистякова, кандидат экономических наук, доцент,
декан экономического факультета ОАНО ВО
«Московский психолого-социального университета»
(Ф.И.О., уч. степень, уч. звание, должность)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры аудита, финансов и кредита «23» декабря 2024, протокол № 4

Заведующий кафедрой  /Т. В. Новикова, к. э. н., доцент

Согласовано от Библиотеки  /О.Е. Стёпкина/

Раздел 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Йога» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Раздел 2. Планируемые результаты 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 виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни ИУК-7.2. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний ИУК-7.3 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

Раздел 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы специалитета

Дисциплина «Йога» изучается в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах очной и заочной форм обучения, относится к модулю «Элективные дисциплины» обязательной части Блока Б.1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы по специальности 38.05.02 Таможенное дело (уровень специалитет), специализация: «Таможенные платежи и валютный контроль».

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

Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы на очной форме обучения

з.е.	Итого	Лекции	Практические занятия	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа	Текущий контроль	Контроль, промежуточная аттестация
1 семестр							
	68		64				4 Зачет

2 семестр							
	68		64				4 Зачет
3 семестр							
	68		64				4 Зачет
4 семестр							
	68		64				4 Зачет
5 семестр							
	36		32				4 Зачет
6 семестр							
	20		16				4 Зачет
Итого по дисциплине							
	328		304				24

на заочной форме 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		24

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 Йоге		32				32
Зачет					4	4
Итого за 1 семестр		64			4	68
2 семестр						
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		32				32
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Йоге		32				32
Зачет					4	4
Итого за 2 семестр		64			4	68
3 семестр						
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		32				32
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Йоге		32				32
Зачет					4	4
Итого за 3 семестр		64			4	68
4 семестр						
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		32				32
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Йоге		32				32
Зачет					4	4

Итого за 4 семестр		64			4	68
5 семестр						
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		16				16
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Йоге		16				16
Зачет					4	4
Итого за 5 семестр		32			4	36
6 семестр						
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		8				8
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Йоге		8				8
Зачет					4	4
Итого за 6 семестр		16			4	20
Итого по дисциплине			304		24	328

на заочной форме 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.	2	2	30			34
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Йоге			30			30
Зачет					4	4
Итого за 1 семестр	2	2	60		4	68
2 семестр						
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2	2	30			34
Тема 2. Учебно-			30			30

тренировочные занятия по Йоге						
Зачет					4	4
Итого за 2 семестр	2	2	60		4	68
3 семестр						
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2	2	30			34
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Йоге			30			30
Зачет					4	4
Итого за 3 семестр	2	2	60		4	68
4 семестр						
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2	2	30			34
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Йоге			30			30
Зачет					4	4
Итого за 4 семестр	2	2	60		4	68
5 семестр						
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2	2	14			18
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Йоге			14			14
Зачет					4	4
Итого за 5 семестр	2	2	28		4	36
6 семестр						
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2	2	6			10
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Йоге			6			6
Зачет					4	4

Итого за 6 семестр	2	2	12		4	20
Итого по дисциплине	12	12	280		24	328

Структура и содержание дисциплины

Наименование раздела/ темы дисциплины	Содержание дисциплины
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Йоге	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.

Занятия семинарского типа (Практические занятия)

Общие рекомендации по подготовке к практическим занятиям. При подготовке к работе во время проведения занятий практического 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 практического 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 практического 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.

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. 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.

5.1. Индивидуальные задания для курсовых работ

Курсовая работа позволяет выявить степень владения базовыми знаниями, умениями необходимыми для обучения, и определить уровень владения новым материалом.

Рекомендации по подготовке, оформлению и защите курсовой работы (курсового проекта), предусмотренной учебным планом, изложены в Методических указаниях по соответствующей дисциплине

5.1.1. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовая работа не предусмотрена учебным планом.

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.

6.1. Материалы для оценки результатов промежуточной аттестации

Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации (Зачет)

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Профессиональная направленность физического воспитания.
4. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта.
5. Физическая культура – ведущий фактор здоровья обучающихся.
6. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Природные и социально-экологические факторы.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
10. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
11. Биологические ритмы и работоспособность.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
14. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
15. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
16. Влияние образа жизни на здоровье.
17. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
18. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни.
19. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условия обучения.
20. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, модуле, учебном году.
21. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
22. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
23. Методические принципы физического воспитания.
24. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
25. Развитие физических качеств у обучающихся.
26. Общая физическая подготовка.
27. Специальная физическая подготовка.

28. Тестирование и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой и спортом.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.
30. Цели и задачи спортивной подготовки.
31. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
32. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
33. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта молодежи.

Краткая характеристика ответов (ключи):

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества

Физическая культура и спорт играют многогранную роль в развитии общества. Они способствуют укреплению здоровья населения, снижению заболеваемости и смертности, увеличению продолжительности активной жизни. Спорт формирует социально значимые ценности: дисциплину, честность, уважение к сопернику, командный дух, целеустремленность. Крупные спортивные события объединяют нации, служат средством патриотического воспитания и формирования позитивного имиджа страны на международной арене. Физическая культура является частью общей культуры общества. Экономическая роль выражается в развитии спортивной индустрии, создании рабочих мест, привлечении инвестиций и туризма. Физически здоровое население — это основа производительных сил и обороноспособности страны.

2. Современное состояние физической культуры и спорта

Современное состояние физической культуры и спорта характеризуется противоречивыми тенденциями. С одной стороны, растет коммерциализация профессионального спорта, увеличиваются доходы спортсменов и клубов, строятся современные стадионы и дворцы спорта. Развиваются новые виды спорта, такие как киберспорт, сквош, триатлон. Растет доступность фитнес-услуг для населения. С другой стороны, сохраняется проблема массовости: значительная часть населения, особенно молодежь, ведет малоподвижный образ жизни. В профессиональном спорте остро стоят проблемы допинга, коррупции и ранней профессионализации детей. Государство реализует программы развития физической культуры и спорта, строит спортивные объекты по месту жительства, развивает систему ГТО, но уровень регулярно занимающихся физической культурой в развитых странах пока ниже желаемого.

3. Профессиональная направленность физического воспитания

Профессиональная направленность физического воспитания означает, что средства и методы физической культуры подбираются с учетом требований будущей профессии. Цель — сформировать у обучающихся профессионально важные физические и психические качества, а также прикладные двигательные навыки. Для работников умственного труда важны профилактика гиподинамии, развитие устойчивости к стрессу, коррекция осанки при длительном сидении. Для работников физического труда важны силовая выносливость, координация, устойчивость к неблагоприятным факторам среды. В процессе профессионально-прикладной физической подготовки используются специальные упражнения, тренажеры, спортивные игры, туризм. Также формируются знания и умения по самоконтролю и оказанию первой помощи, необходимые в профессиональной деятельности.

4. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта

Физическая культура возникла на ранних этапах развития человечества. Ее истоки связаны с трудовой деятельностью, охотой, военным делом. Древние люди выполняли бег, прыжки, метание копья, борьбу, которые были жизненно необходимыми навыками. Постепенно эти действия стали воспроизводиться в ритуалах, обрядах и играх, утрачивая чисто утилитарное значение. Первые спортивные соревнования известны в Древнем Египте, Месопотамии, Китае. Наибольшего расцвета физическая культура и спорт достигли в Древней Греции, где проводились Олимпийские игры, существовали гимнасии и палестры. В Древнем Риме большое внимание уделялось военно-физической подготовке легионеров. В средние века физическая культура развивалась в рамках рыцарских турниров, народных игр и военной подготовки. В эпоху Возрождения возродился интерес к античным идеалам гармоничного развития человека.

5. Физическая культура – ведущий фактор здоровья обучающихся

Физическая культура является ведущим фактором сохранения и укрепления здоровья обучающихся. В период обучения в вузе организм студента испытывает высокие умственные и психоэмоциональные нагрузки, связанные с большим объемом информации, экзаменами, необходимостью адаптации. Гиподинамия, то есть недостаток движения, усугубляет ситуацию, приводя к ухудшению работы сердца, сосудов, дыхания, снижению иммунитета. Регулярные занятия физической культурой противодействуют этим негативным явлениям. Они улучшают кровообращение мозга, повышают умственную работоспособность, снимают нервное напряжение, нормализуют обмен веществ, укрепляют опорно-двигательный аппарат. Систематические тренировки формируют устойчивость к стрессу и инфекциям, снижают риск развития хронических заболеваний, способствуют нормализации сна и повышению самооценки. Без физической культуры достичь устойчивого здоровья в современных условиях обучения практически невозможно.

6. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования

Физическая культура и спорт являются наиболее эффективными средствами воздействия на организм для сохранения и укрепления здоровья. Регулярные физические нагрузки вызывают тренировочный эффект: все системы организма адаптируются, работают более экономично и надежно. Укрепляется сердечно-сосудистая система: сердце становится мощнее, пульс в покое урежается, нормализуется артериальное давление. Дыхательная система увеличивает жизненную емкость легких, улучшается газообмен. Опорно-двигательный аппарат: укрепляются кости, связки, мышцы, формируется правильная осанка, повышается гибкость суставов. Обмен веществ нормализуется, что способствует поддержанию здорового веса. Нервная система: улучшается координация движений, скорость реакции, устойчивость к стрессу. Физическое совершенствование означает достижение оптимального уровня развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также гармоничного телосложения.

7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система

Организм человека представляет собой сложную, единую, целостную, саморегулирующуюся и саморазвивающуюся биологическую систему. Целостность обеспечивается нервной, эндокринной и гуморальной регуляцией, связывающей все органы и ткани в единое целое. Саморегуляция — это способность организма автоматически поддерживать постоянство внутренней среды, гомеостаз, например, постоянную температуру тела, уровень сахара в крови, кислотно-щелочное равновесие. Механизмы обратной связи позволяют системе отклоняться от нормы и возвращаться к ней. Саморазвитие означает, что организм растет,

развивается, стареет, адаптируется к меняющимся условиям. Эта адаптация носит системный характер: тренировка одной функции вызывает перестройку всего организма. Понимание организма как системы необходимо для грамотного использования физических нагрузок.

8. Природные и социально-экологические факторы

Природные факторы включают климатические условия, солнечную радиацию, состав воздуха и воды, магнитное поле Земли, а также действие микробов, вирусов, аллергенов. Они могут оказывать как оздоравливающее, так и повреждающее действие. Закаливание, использование естественных сил природы во время занятий физической культурой повышают адаптационные возможности организма. Социально-экологические факторы — это условия, созданные обществом: качество питьевой воды и атмосферного воздуха в городах, уровень шума, электромагнитного загрязнения, наличие зеленых зон, организация утилизации отходов. Эти факторы в значительной степени зависят от деятельности человека. Неблагоприятная экологическая обстановка ухудшает здоровье, снижает эффективность физических нагрузок. Занятия на природе, в экологически чистых зонах значительно полезнее, чем в загрязненной городской среде.

9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека

Физическая и умственная деятельность тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга. Умеренная физическая нагрузка улучшает мозговое кровообращение, повышает уровень кислорода в крови, стимулирует выработку нейротрофических факторов, способствующих росту и выживанию нервных клеток. Это приводит к улучшению памяти, внимания, скорости мышления. Физическая активность помогает справляться со стрессом, снижает тревожность, улучшает настроение, что положительно сказывается на умственной работоспособности. С другой стороны, интенсивная умственная деятельность, особенно сопровождающаяся стрессом, может приводить к утомлению, ухудшению координации, снижению мышечного тонуса. При этом повышается риск травм при занятиях спортом из-за рассеянности. Оптимальное чередование физической и умственной нагрузки повышает общую работоспособность, является лучшим видом отдыха после напряженного умственного труда.

10. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое

Утомление — это временное снижение работоспособности. Компенсированное утомление характеризуется тем, что человек может поддерживать интенсивность работы за счет дополнительных волевых усилий и включения резервных систем организма, хотя эффективность работы может снижаться. Некомпенсированное утомление наступает, когда резервы исчерпаны и человек не может продолжать работу с заданной интенсивностью, производительность резко падает. Острое утомление возникает после однократной интенсивной нагрузки и проходит после отдыха, например, после экзамена или марафона. Хроническое утомление является результатом длительного недовосстановления, накопления следов утомления от дня к дню. Оно проявляется в постоянной вялости, нарушениях сна и аппетита, снижении иммунитета, эмоциональной лабильности. Хроническое утомление требует коррекции режима и может перейти в переутомление — пограничное состояние перед болезнью.

11. Биологические ритмы и работоспособность

Биологические ритмы — это циклические колебания интенсивности физиологических процессов в организме. Наиболее важным является циркадный, или суточный, ритм. У

большинства людей пик работоспособности приходится на утренние часы, спад — на середину дня, и второй подъем — во второй половине дня. Однако есть «совы» с максимальной активностью вечером и «жаворонки» с пиком утром. Знание своих биоритмов позволяет оптимально планировать режим дня, распределять умственную и физическую нагрузку. Привычное время занятий физической культурой становится условным рефлексом, и в эти часы работоспособность выше. Нарушение биологических ритмов, например, при смене часовых поясов или ночной работе, ведет к десинхронозу — снижению работоспособности, ухудшению самочувствия. Адаптация к новому ритму требует времени.

12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности

Основным средством физической культуры являются физические упражнения — двигательные действия, специально организованные для решения воспитательных и оздоровительных задач. Они классифицируются на общеразвивающие, специальные, соревновательные. Для совершенствования организма используются упражнения циклического характера, такие как бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, которые развивают выносливость и аэробные возможности. Ациклические упражнения, такие как гимнастика, борьба, спортивные игры, развивают силу, ловкость, координацию. Дополнительными средствами являются естественные силы природы: солнце, воздух, вода, используемые для закаливания, и гигиенические факторы: режим дня, питание, сон, гигиена одежды и обуви. Комплексное использование этих средств обеспечивает гармоничное развитие организма и повышает его устойчивость к неблагоприятным воздействиям, включая интенсивную умственную работу.

13. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека

Природные факторы оказывают прямое воздействие на организм. Солнечный свет необходим для выработки витамина D, но избыток ультрафиолета вреден. Температура и влажность воздуха влияют на теплообмен, требуют адаптации. Атмосферное давление влияет на самочувствие метеозависимых людей. Социальные факторы включают условия жизни, труда, питания, медицинского обслуживания, образования, экологическую обстановку. Благоприятные социальные условия способствуют здоровью, неблагоприятные, такие как бедность, стресс, плохая экология, вредные условия труда, ухудшают его. Человек может активно воздействовать на эти факторы: выбирать место жительства с лучшей экологией, соблюдать гигиенические нормы, закаливаться, адаптироваться к климату. Физическая культура повышает устойчивость организма к неблагоприятным природным и социальным факторам.

14. Понятие «здоровье», его содержание и критерии

Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, представляет собой состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Физическое здоровье — это состояние органов и систем, отсутствие заболеваний, способность адаптироваться к нагрузкам. Психическое здоровье — это состояние психической сферы, отсутствие психических расстройств, адекватная самооценка, способность контролировать эмоции. Социальное здоровье — это способность человека взаимодействовать с обществом, выполнять социальные роли, иметь работу, семью, друзей. Критерии здоровья включают отсутствие жалоб и объективных признаков болезни, нормальные показатели физического развития, высокую работоспособность, хорошую адаптацию к изменениям, психологическое благополучие, социальную активность.

15. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности

Функциональные возможности организма определяют, насколько успешно человек может проявлять свое здоровье в разных сферах. В профессиональной сфере это проявляется как высокая работоспособность, устойчивость к стрессу, низкая заболеваемость, способность работать в сложных условиях. В бытовой сфере — как активность в ведении домашнего хозяйства, занятиях хобби, воспитании детей. В социальной сфере — как участие в общественной жизни, способность устанавливать и поддерживать контакты. В спортивной сфере — как высокий уровень развития физических качеств и достижение результатов. Интегральный показатель функциональных возможностей — это резервные мощности организма, то есть насколько физиологические показатели отличаются от уровня покоя при максимальной нагрузке. Чем больше резервы, тем выше уровень здоровья. Низкие функциональные возможности ограничивают проявления здоровья.

16. Влияние образа жизни на здоровье

Образ жизни является определяющим фактором здоровья, от него зависит примерно пятьдесят процентов вклада. Позитивное влияние оказывает здоровый образ жизни: рациональное питание, достаточная физическая активность, соблюдение режима труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, благоприятный психологический климат в семье и на работе, экологически грамотное поведение. Такой образ жизни снижает риск многих заболеваний, увеличивает продолжительность жизни, повышает работоспособность. Негативное влияние оказывает неправильный образ жизни: гиподинамия, нерациональное питание, ведущее к ожирению, курение, употребление алкоголя и наркотиков, хронический стресс, недосыпание, напряженные отношения в коллективе. Эти факторы являются основными причинами сердечно-сосудистых, онкологических, эндокринных и психических заболеваний. Изменить образ жизни труднее, чем вылечить болезнь, но это наиболее эффективный путь к здоровью.

17. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни

Каждая составляющая здорового образа жизни имеет свое содержательное наполнение. Оптимальный двигательный режим предполагает регулярные, не реже трех-пяти раз в неделю, занятия физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей, включая утреннюю зарядку, ходьбу, бег, плавание, игры. Рациональное питание — это сбалансированность по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минералам, соответствие калорийности энергозатратам, регулярный прием пищи не менее трех-четырёх раз в день, ограничение соли, сахара, насыщенных жиров, достаточное потребление воды. Режим труда и отдыха предполагает чередование работы и отдыха, полноценный ночной сон семь-восемь часов, выходные дни, отпуск. Отказ от вредных привычек — полное исключение табака, алкоголя, наркотиков. Психогигиена — умение управлять стрессом, позитивное мышление, развитие эмоционального интеллекта. Закаливание и личная гигиена.

18. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни

Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни формируются под влиянием семьи, образовательной среды, референтных групп, средств массовой информации. К сожалению, у значительной части молодежи здоровье не входит в число приоритетных ценностей, уступая карьере, деньгам, развлечениям. Это проявляется в пренебрежении физической культурой, нерациональном питании, курении, употреблении алкоголя, недосыпании. Формирование ценностного отношения к здоровью требует системной работы:

просвещение о факторах риска, создание мотивации, доступность спортивных объектов, положительные примеры авторитетных людей. Важно, чтобы здоровый образ жизни был не навязан извне, а стал внутренней потребностью. Этому способствуют осознание прямой связи между образом жизни и качеством жизни в будущем, а также положительные эмоции от занятий физической культурой. Ценностное отношение выражается в регулярных занятиях, самоконтроле, отказе от вредных привычек.

19. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условий обучения

Учебный процесс в вузе предъявляет высокие требования к организму студента. При нерациональном режиме, недостаточном отдыхе, высоком стрессе могут развиваться неблагоприятные изменения. В начале учебного дня наблюдается вработка, затем период оптимальной работоспособности. К концу дня развивается утомление, снижаются внимание, память, скорость мышления. К концу недели, особенно при шестидневной учебной неделе, накапливается утомление. В период экзаменационной сессии нагрузки возрастают многократно, стресс достигает максимума. Это может проявляться в нарушениях сна, аппетита, учащении пульса и артериального давления, снижении иммунитета, обострении хронических заболеваний. Неблагоприятные условия: шум, плохое освещение, неудобная мебель, духота, ускоряют наступление утомления. Благоприятные условия: проветривание, правильная посадка, физкультминутки, наоборот, замедляют утомление. Регулярные занятия физической культурой повышают устойчивость организма к неблагоприятным факторам обучения.

20. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, модуле, учебном году

Работоспособность студентов имеет динамику на различных временных отрезках. В учебном дне: период вработки в первые полчаса-час, затем период устойчивой высокой работоспособности в течение двух-трех часов, затем снижение к концу первой половины дня, некоторое восстановление после обеда и второе снижение к концу занятий. В учебной неделе: понедельник — вработка, вторник и среда — пик работоспособности, четверг — начало снижения, пятница и суббота — низкая работоспособность. В учебном модуле, семестре: в начале модуля вработка, в середине пик, в конце — снижение из-за накопления утомления перед зачетной неделей. В учебном году: начало сентября — адаптация к учебе после каникул, октябрь-ноябрь — устойчивая высокая работоспособность, декабрь — снижение из-за сессии, январь — низкая работоспособность на каникулах, февраль-март — вработка и пик во втором семестре, апрель-май — снижение, июнь — сессия с крайне низкой работоспособностью. Регулярная физическая культура сглаживает эти спады.

21. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности

Реабилитация — это комплекс мер, направленных на восстановление здоровья и работоспособности после заболеваний, травм или перенапряжения. В физкультурно-спортивной деятельности реабилитация включает медицинскую, физическую и психологическую составляющие. Медицинская — лечение травм и заболеваний под контролем врача. Физическая — лечебная физкультура, массаж, физиотерапия, механотерапия, плавание для восстановления функций. Психологическая — помощь при посттравматическом стрессе, восстановление мотивации. В профессиональной деятельности реабилитация направлена на возвращение человека к труду. Она может быть профессиональной, включающей переобучение, и социальной, помогающей адаптироваться в коллективе. Средства физической культуры широко используются в реабилитации:

дозированная ходьба, лечебная гимнастика, плавание, тренажеры. Важны постепенность и индивидуальный подход.

22. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика

Субъективные признаки усталости ощущаются самим человеком: чувство усталости, слабость, тяжесть в ногах и руках, головная боль, снижение интереса к занятиям, раздражительность, нарушение сна и аппетита. Объективные признаки измеряются врачом или преподавателем: учащение пульса и дыхания, изменение артериального давления, снижение силы мышц, ухудшение координации, появление ошибок в технике движений, снижение спортивного результата. Причины: несоответствие нагрузки уровню подготовленности, недостаточный отдых, нерациональный режим, стресс, болезнь. Профилактика: соблюдение принципа постепенности, чередование нагрузки и отдыха, полноценный сон, рациональное питание, психогигиена, отказ от вредных привычек, регулярный самоконтроль. При первых признаках переутомления необходимо снизить нагрузку и обратиться к врачу.

23. Методические принципы физического воспитания

Методические принципы физического воспитания — это основные правила, которыми руководствуются при построении занятий. Принцип сознательности и активности означает, что занимающийся должен понимать цель и смысл упражнений, быть заинтересованным. Принцип наглядности предполагает использование показа, демонстрации, зрительных ориентиров. Принцип доступности и индивидуализации требует соответствия нагрузки возрасту, полу, состоянию здоровья и подготовленности. Принцип систематичности означает регулярность занятий, чередование нагрузки и отдыха. Принцип постепенности и динамичности требует плавного и непрерывного увеличения нагрузки по мере роста подготовленности. Принцип повторности означает многократное выполнение упражнений для формирования двигательного навыка. Принцип круговой тренировки используется для комплексного развития физических качеств. Соблюдение этих принципов обеспечивает эффективность и безопасность занятий.

24. Основы обучения движениям (техническая подготовка)

Обучение движениям, или техническая подготовка, проходит три этапа. Первый этап — начальное разучивание: создается общее представление о движении, разучивается его основа. Используются рассказ, показ, подводящие упражнения. Характерны неточности, лишние движения. Второй этап — углубленное разучивание: уточняются детали техники, исправляются ошибки, формируется двигательный навык. Используется многократное повторение. Третий этап — закрепление и совершенствование: навык доводится до автоматизма, стабильность сохраняется в разных условиях, применяется в соревнованиях. Для успешного обучения необходимо знание биомеханики движения, использование методов слова, показа, целостного и расчлененного упражнения, срочной информации о результатах. Двигательный навык характеризуется слитностью, стабильностью, автоматизированностью.

25. Развитие физических качеств у обучающихся

Физические качества включают силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Сила развивается с помощью упражнений с отягощениями: штангой, гантелями, тренажерами, а также с собственным весом. Методы: повторный максимум, до отказа, динамических и статических усилий. Быстрота развивается с помощью упражнений с максимальной

скоростью: бег на короткие дистанции, удары, реакции. Длительность упражнений не более десяти-двадцати секунд, отдых полный. Выносливость развивается с помощью циклических упражнений умеренной и высокой интенсивности: бег, плавание, лыжи. Методы: равномерный, переменный, интервальный, контрольный. Гибкость развивается с помощью упражнений на растяжение: активных и пассивных, динамических и статических. Важно выполнять их после разминки. Ловкость развивается с помощью координационно-сложных упражнений: спортивные игры, акробатика, упражнения на равновесие. Развитие качеств требует комплексного подхода и учета сенситивных периодов.

26. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка представляет собой базовый процесс всестороннего развития физических качеств и функциональных возможностей организма. Ее цель — создание фундамента для любой специализированной деятельности, будь то спорт, профессия или военная служба. Задачи общей физической подготовки: укрепление здоровья, повышение общей работоспособности, гармоничное развитие всех мышечных групп, формирование правильной осанки, улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение устойчивости к неблагоприятным факторам. Средства: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, бег, плавание, лыжи, гимнастика, подвижные и спортивные игры. ОФП является обязательной частью всех занятий физической культурой. Без хорошей общей физической подготовленности невозможны высокие достижения в специальной подготовке. ОФП также имеет самостоятельное оздоровительное значение.

27. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие тех физических качеств и функциональных возможностей, которые определяют успех в конкретном виде спорта, профессиональной или военной деятельности. Если ОФП создает базу, то СФП шлифует специфические качества. Например, для бегуна на короткие дистанции это взрывная сила и быстрота, для бегуна на длинные — выносливость. Для работника физического труда — силовая выносливость. Для таможенного инспектора — устойчивость к статическим нагрузкам, внимание, быстрота реакции. Средства специальной физической подготовки — это соревновательные упражнения и упражнения, близкие к ним по структуре. СФП строится на основе ОФП. Без достаточной ОФП специализированная подготовка может привести к перегрузкам и травмам. Объем и интенсивность СФП возрастают по мере роста мастерства.

28. Тестирование и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой и спортом

Тестирование позволяет объективно оценить уровень физической подготовленности. Контрольные упражнения, или тесты, должны быть стандартизированы, надежны и информативны. Для оценки силы используются подтягивания, отжимания, подъем штанги. Для быстроты — бег на тридцать, шестьдесят, сто метров. Для выносливости — бег на один-два-три километра, плавание, лыжи. Для гибкости — наклоны вперед, мост, шпагат. Для ловкости — челночный бег, прыжки с поворотами. Оценка производится путем сравнения с нормативами, например, с комплексом ГТО. Важно проводить тестирование в одинаковых условиях, соблюдать разминку. Оценка может быть абсолютной, по секундам или сантиметрам, и относительной, в баллах или по шкале. Результаты тестирования используются для планирования нагрузок, корректировки тренировочного процесса, присвоения спортивных разрядов.

29. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся

Профессионально-прикладная физическая подготовка — это специализированный вид физического воспитания, направленный на формирование и совершенствование физических и психических качеств, имеющих значение для конкретной профессии. Ее задачи: ускорить профессиональное обучение, повысить работоспособность, снизить заболеваемость и травматизм, предупредить профессиональные заболевания, обеспечить адаптацию к вредным факторам труда. Средства ППФП подбираются с учетом профессии. Для специалистов умственного труда — упражнения для профилактики гиподинамии и стресса. Для водителей — упражнения на внимание, быстроту реакции, вестибулярную устойчивость. Для строителей — силовые упражнения, упражнения на равновесие. Для будущих таможенников важны упражнения на внимание, память, устойчивость к стрессу, знание правил оказания первой помощи, навыки самообороны. ППФП является обязательным разделом физического воспитания в вузах.

30. Цели и задачи спортивной подготовки

Спортивная подготовка, или тренировка, — это многолетний процесс, направленный на достижение максимально возможного для данного человека уровня подготовленности в избранном виде спорта. Главная цель — достижение высоких спортивных результатов, победа на соревнованиях. Задачи спортивной подготовки: техническая, освоение техники вида спорта; тактическая, выбор оптимальной тактики ведения соревновательной борьбы; физическая, развитие физических качеств, специфичных для данного вида; психологическая, формирование волевых качеств, стрессоустойчивости, умения мобилизоваться; теоретическая, изучение правил, методик, биомеханики; интегральная, соединение всех видов подготовки в соревновательной деятельности. Спортивная подготовка строится на принципах постепенности, волнообразности нагрузок, цикличности, индивидуализации. От физической культуры спорт отличается нацеленностью на максимальный результат и соревновательную деятельность.

31. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью культуры общества, социальным феноменом. Они выполняют ряд социальных функций. Социализирующая функция: через спорт человек учится соблюдать правила, уважать соперника, работать в команде, достойно проигрывать и побеждать. Интегративная функция: крупные спортивные события объединяют нации, способствуют международному взаимопониманию. Коммуникативная функция: спорт создает среду для общения, знакомств, формирования социальных связей. Экономическая функция: спортивная индустрия создает рабочие места, привлекает инвестиции, развивает туризм. Воспитательная функция: спорт формирует характер, дисциплину, целеустремленность. Политическая функция: успехи на международной арене повышают престиж страны. Гедонистическая функция: спорт доставляет удовольствие и зрителям, и участникам. Таким образом, спорт — это не просто физические упражнения, а многогранное социальное явление.

32. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям

Физическая культура и спорт играют ключевую роль в подготовке к профессиональной деятельности. Они развивают профессионально важные физические качества: выносливость для длительной работы, силу для подъема тяжестей, координацию для точных движений, устойчивость к гиподинамии для сидячей работы. Формируют прикладные навыки: плавание, бег, преодоление препятствий, переноска грузов, оказание первой помощи. Закаляют психику: повышают стрессоустойчивость, скорость принятия решений, уверенность в себе. В экстремальных ситуациях, например, при стихийном бедствии, аварии,

нападении, физически подготовленный человек имеет больше шансов выжить и помочь другим. Он быстрее и точнее двигается, может бежать, прыгать, лазать, плавать, принимать решения в условиях дефицита времени и стресса. Физическая подготовка является неотъемлемой частью профессиональной подготовки многих специалистов: военных, спасателей, полицейских, пожарных.

33. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта молодежи

Средства физической культуры позволяют в значительной степени корректировать недостатки физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности. Для коррекции телосложения используются упражнения: для увеличения мышечной массы — силовые упражнения с отягощениями; для снижения жирового компонента — аэробные нагрузки, такие как бег и плавание, в сочетании с диетой; для исправления осанки — корригирующие упражнения, плавание. Для развития отстающих физических качеств применяются специальные упражнения. Для улучшения функциональной подготовленности, например, для повышения выносливости — циклические тренировки. Условия успешной коррекции: систематичность, длительность не менее нескольких месяцев, индивидуальный подбор упражнений и нагрузок, правильная техника, сочетание с рациональным питанием и режимом, медицинский контроль. Необходимо понимать, что некоторые параметры, например, рост, скорректировать практически невозможно, а тип телосложения, эндоморфный или эктоморфный, можно лишь в определенных пределах. Однако функциональное состояние и физические качества поддаются значительному улучшению в любом возрасте.

6.2. Оценивание ответов на вопросы и выполнения заданий промежуточной аттестации

При оценке знаний учитывается уровень сформированности компетенций:

1. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
2. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
3. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
4. Умение связать теорию с практикой.
5. Умение делать обобщения, выводы.

Шкала оценивания на экзамене, зачете с оценкой

Оценка	Критерии выставления оценки
Отлично	Обучающийся должен: - продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; - исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; - правильно формулировать определения; - продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; - уметь сделать выводы по излагаемому материалу.
Хорошо	Обучающийся должен: - продемонстрировать достаточно полное знание программного материала; - продемонстрировать знание основных теоретических понятий; - достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал;

	- продемонстрировать умение ориентироваться в литературе; - уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.
Удовлетворительно	Обучающийся должен: - продемонстрировать общее знание изучаемого материала; - показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины; - уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.
Неудовлетворительно	Обучающийся демонстрирует: - незнание значительной части программного материала; - не владение понятийным аппаратом дисциплины; - существенные ошибки при изложении учебного материала; - неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - неумение делать выводы по излагаемому материалу.

Шкала оценивания на зачете

Оценка	Критерии выставления оценки
«Зачтено»	Обучающийся должен: уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; продемонстрировать прочное, достаточно полное усвоение знаний программного материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; правильно формулировать определения; последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.
«Не зачтено»	Обучающийся демонстрирует: незнание значительной части программного материала; не владение понятийным аппаратом дисциплины; существенные ошибки при изложении учебного материала; неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумение делать выводы по излагаемому материалу.

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 готовиться 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. Архипова Т.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Архипова Т.Н., Архипов А.Б. — Москва: Научный консультант, 2024. — 92 с. — ISBN 978-5-907196-43-8. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140409.html>
2. Зайцева И.П. Физическая культура и спорт : учебник / Зайцева И.П.. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 455 с. — ISBN 978-5-4497-2110-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129197.html> (дата обращения: 04.05.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. 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

Дополнительная литература

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Тычинин Н.В. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70821.html>
2. Оздоровительная йога : практикум / . — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 136 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/83234.html> (дата обращения: 04.05.2026). — 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

8.1. Требования к материально-техническому и учебно-методическому

обеспечению программы специалитета

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 специалитета, 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 02.07.2025 по 01.07.2026 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, дополнительное соглашение № Д-5479/6 о пролонгации договора до 01.06.2026г.) <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

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	<u>Оборудование:</u> специализированная мебель (мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная навесная), стол преподавателя, стул преподавателя. <u>Технические средства обучения:</u> персональный компьютер; мультимедийное оборудование (проектор, экран).
Помещение для самостоятельной работы	Специализированная мебель (столы, стулья), персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

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.