

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

Автономная некоммерческая организация высшего образования

ФИО: Сухолет Ирина Наумовна

Должность: ректор

Дата подписания: 04.10.2022 09:48:52

Уникальный программный ключ:

90b04a8fcdf24f39034a47d003e725667d57043e870b41a3cee22df0848bbe2c



ПРИЛОЖЕНИЕ 1 К ООП

УТВЕРЖДЕНО УЧЕНЫМ СОВЕТОМ ИСИ В СОСТАВЕ ООП

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Образовательная программа  
«Телерадиожурналистика»

Направление подготовки  
42.03.02 Журналистика

Уровень высшего образования  
Бакалавриат



**Разработчики:**

Зибарова Е.Е. – заведующая кафедрой физической культуры

© Зибарова Е.Е.

© АНО ВО «Институт современного  
искусства»



## **АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ Б1.О.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

<b>Цели:</b>	формирование физической культуры личности, осознанного стремления к здоровому и активному образу жизни, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
<b>Задачи:</b>	понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; изучение основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом; освоение системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорту; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; постепенное и последовательное укрепление здоровья, повышении уровня физической работоспособности; устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний, развитии компенсаторных функций, повышении неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды; развитие основных физических качеств, обучении двигательным навыкам; приобретение знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля.
Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины:	<b>УК-7</b>

### **ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ**

**по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:



<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>Знать:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>— социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности;</li> <li>— роль физической культуры и принципы здорового образа жизни;</li> <li>— влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>— способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>— правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</li> </ul>
<b>Уметь:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</li> <li>— использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;</li> <li>— выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>— выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>— выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> </ul>
<b>Владеть:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;</li> <li>— способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</li> <li>— методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;</li> <li>— методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</li> </ul>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Базовая часть	<b>Б1.О.07</b>
---------------	----------------

### Требования к предварительной подготовке обучающегося:



Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и компетенции, формируемые предшествующими дисциплинами:

- Безопасность жизнедеятельности (УК-8)

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- Элективные курсы по физической культуре и спорту (УК-7)

### **3. ОБЛАСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает решение профессиональных задач в средствах массовой информации и в смежных информационно-коммуникационных сферах.

### **4. ОБЪЕКТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, являются: массовая информация, передаваемая по различным каналам средствами массовой информации (далее - СМИ) и другим медиа, адресованная различным аудиторным группам.

### **5. ВИД ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Виды профессиональной деятельности**, к которым готовятся выпускники, освоившие программы бакалавриата

- журналистская авторская;
- редакторская;
- организационно-управленческая;
- производственно-технологическая

### **6. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

- a. Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы (ЗЕ), 72 академических часа.
- b. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах):

Вид учебной работы	Кол-во академических часов по формам обучения		
	очная	очно-заочная	заочная
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>72</b>



Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), ВСЕГО:	72	-	2
Лекции (Л)		-	-
Семинары (С)			
Практические занятия (ПЗ)	72	-	2
Самостоятельная работа студента (СРС)		-	66
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			
Экзамен (Э)		-	
Зачет (З)	7 семестр	-	4 семестр (4 часа)
Дифференцированный зачет (ДЗ)			

## 7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**а.** Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий (в академических часах)

Для очной формы				Трудоемкость в часах по видам учебной работы			Формы текущего контроля успеваемости
№ п/п	Наименование разделов (тем)	№ сем. УП	Объем в часах (всего)	Л	ПЗ, С	СРС	
1.	Средства и методы физической культуры и спорта для повышения физической подготовленности обучающихся.	2	4	4	-	-	—
2.	Легкая атлетика	2	12	—	6	6	Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
3.	Гимнастика	2	12	—	6	6	Методика оценки уровня функционального и физического



							состояния организма.
4.	Лыжная подготовка	2	12	–	6	6	Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
5.	Баскетбол	2	12	–	6	6	Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
6.	Волейбол	2	10	–	4	6	Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
7.	Общая физическая подготовка	2	10	–	4	6	Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
			72	4	32	36	

Для заочной формы				Трудоемкость в часах по видам учебной работы			Формы текущего контроля успеваемости
№ п/п	Наименование разделов (тем)	№ сем. УП	Объем в часах (всего )	Л	ПЗ, С	СРС	
1.	Средства и методы физической культуры и спорта для повышения физической	4	8	-	1	7	–



	подготовленность и обучающихся.						
2.	Легкая атлетика	4	10	–	-	10	Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
3.	Гимнастика	4	10	–	-	10	Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
4.	Лыжная подготовка	4	10	–	-	10	Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
5.	Баскетбол	4	10	–	-	10	Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
6.	Волейбол	4	10	–	-	10	Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
7.	Общая физическая подготовка	4)	10	–	1	9	Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
8.			68		2	66	

**в.** Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела дисциплины (дидактические единицы)
-------	--	---





1.	Средства и методы физической культуры и спорта для повышения физической подготовленности обучающихся.	Понятие о физической культуре и спорте. Структура физической культуры. Физическая культура как социальная система. Понятие о средствах физической культуры. Нормативы и показатели по физической культуре. Методы формирования физической культуры личности. Методы диагностики и самодиагностики.
2.	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Метание гранаты
3.	Гимнастика	Строевые упражнения. Висы и упоры. Элементы акробатики. Общеразвивающие упражнения на ловкость, гибкость, координацию движения
4.	Лыжная подготовка	Лыжные ходы, подъемы и спуски, торможение, повороты, преодоление препятствий. Прохождение дистанции 3км, 5 км, 10 км.
5.	Баскетбол	Техника передвижений: старты, остановки, прыжки, повороты. Ловля мяча на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча в корзину. Овладение мячом при отскоке от щита или корзины; выравнивание, выбивание и перехваты мяча. Игра в нападении: взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Игра в нападении: взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Двухсторонняя игра. Правила соревнований.
6.	Волейбол	Стойки и перемещение в нападении. Стойки и перемещение в защите. Подачи, передачи, нападающие удары. Прием мяча, блокирование. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Тренировка изученных приемов и действий. Двухсторонняя игра. Правила соревнований
7.	Общая физическая подготовка	Развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

- а. Содержание и формы самостоятельной работы обучающихся в процессе освоения дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам).

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание и формы СРС
-------	--	------------------------



1.	Средства и методы физической культуры и спорта для повышения физической подготовленности обучающихся.	Ознакомление с литературой
2.	Легкая атлетика	Выполнение упражнений. Бег
3.	Гимнастика	Выполнение упражнений
4.	Лыжная подготовка	Выполнение упражнений. Ходьба и бег на лыжах
5.	Баскетбол	Выполнение упражнений. Игра
6.	Волейбол	Выполнение упражнений. Игра
7.	Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений

## 8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 8.1. Процедура зачета.

Промежуточный контроль знаний проводится в форме выполнения практических упражнений и устного коллоквиума. Устный ответ на зачете позволяет оценить степень форсированности знаний по различным компетенциям. Ответ оценивается по 2 балльной системе.

#### Критерии и шкала оценивания.

«**Зачтено**» ставится, если: знания отличаются глубиной и содержательностью, дается полный исчерпывающий ответ, как на основные вопросы, так и на дополнительные; студент свободно владеет научной терминологией; ответ студента структурирован, содержит анализ существующих теорий, научных школ, направлений и их авторов; логично и доказательно раскрывает проблему, предложенную в вопросе; ответ характеризуется глубиной, полнотой и не содержит фактических ошибок.

«**Не зачтено**» ставится, если: обнаружено незнание или непонимание студентом сущностной части психологии; содержание вопросов не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно; на большую часть дополнительных вопросов по содержанию зачета студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов.

В случае получения оценки «не зачтено» студент имеет право пересдать зачет в установленном порядке.

### 8.2. Перечень вопросов для зачета

- 1) Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
- 2) Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
- 3) Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и



- восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах).
- 4) Основы методики самомассажа.
  - 5) Методика корригирующей гимнастики для глаз.
  - 6) Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
  - 7) Методы коррекции осанки и телосложения.
  - 8) Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
  - 9) Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
  - 10) Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
  - 11) Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
  - 12) Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
  - 13) Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
  - 14) Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
  - 15) Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
  - 16) Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
  - 17) Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
  - 18) Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
  - 19) Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
  - 20) Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
  - 21) Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
  - 22) Основные положения методики закаливания.
  - 23) Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
  - 24) Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
  - 25) Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
  - 26) Ведение личного дневника самоконтроля.
  - 27) Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
  - 28) Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.



- 29) Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.
- 30) Физическая культура и спорт как социальный феномен.
- 31) Физическая культура – часть общей человеческой культуры
- 32) Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.
- 33) Физическая культура в структуре профессионального образования
- 34) Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья
- 35) Физическое воспитание и его функции
- 36) Профессионально-прикладная физическая культура
- 37) Правовые основы физической культуры и спорта
- 38) Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к проникающей радиации.
- 39) Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
- 40) Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма
- 41) Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
- 42) Средства физической культуры. Средства физического воспитания
- 43) Физическое развитие человека. Основные физические качества человека
- 44) Метод воспитания качества гибкости, выносливости, ловкости, силы, быстроты. Методы воспитания смешанных физических качеств
- 45) Взаимодействие организма с окружающей средой.
- 46) Экологические факторы и их влияние на здоровье
- 47) Влияние социальных явлений на здоровье.
- 48) Влияние природных факторов на здоровье. Адаптация к климатическим условиям
- 49) Роль нервной системы в двигательных функциях. Психофизическая регуляция функций организма. Биоритмы и работоспособность человека.
- 50) Обмен веществ и двигательная активность
- 51) Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями
- 52) Питание и физическая нагрузка. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
- 53) Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях
- 54) Мышечная система и ее функции. Мышечная ткань и ее строение. Мышечная активность и сердечная деятельность. Их взаимосвязь. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
- 55) Понятие «здоровый образ жизни». Гигиенические основы закаливания.
- 56) Классификация физических упражнений
- 57) Формы занятий физическими упражнениями
- 58) Формы самостоятельных занятий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
- 59) Структура учебно-тренировочных занятий.
- 60) Виды адаптации к физическим упражнениям. Основные требования к гигиене физических упражнений



- 61) Утомление при физических нагрузках. Виды утомления. Объективные и субъективные факторы утомления. Роль физической культуры в снятии утомления.
- 62) Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
- 63) Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.
- 64) Гипоксия и её влияние на здоровье. Гиподинамия, и её влияние на здоровье.

### 8.3. Типовые контрольные или практические задания к зачету

- 1) Сгибание и выпрямление рук, в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
- 2) Подтягивание на перекладине (мужчины). В висе лежа на брусьях (женщины).
- 3) Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины)
- 4) Прыжки в ДЛИНУ с места.
- 5) Бег 100 м.
- 6) Бег с ходьбой: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
- 7) Тест Купера (12-минутное передвижение).
- 8) Плавание 10 минут.
- 9) Бег на лыжах: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
- 10) Упражнения с мячом.
- 11) Упражнения на гибкость.
- 12) Упражнения со скакалкой.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 9.1. Основная литература:

Код. №	Авторы / составители	Наименование (заглавие)	Издательство, год
Л 1.1	Кокоулина О. П.	Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие	Евразийский открытый институт 2011 г. <a href="http://www.knigafund.ru/books/186547">http://www.knigafund.ru/books/186547</a>
Л 1.2	Чеснова Е. Л.	Физическая культура: учебное пособие	Директ-Медиа 2013 г. <a href="http://www.knigafund.ru/books/184738">http://www.knigafund.ru/books/184738</a>

### 9.2. Дополнительная литература:



Код. №	Авторы / составители	Наименование (заглавие)	Издательство, год
Л 2.1	Алхасов Д. С.	Курс лекций по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры»	Директ-Медиа 2014 г. <a href="http://www.knigafund.ru/books/181434">http://www.knigafund.ru/books/181434</a>
Л 2.2	Алхасов Д. С.	Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах): методическое пособие	Директ-Медиа 2014 г. <a href="http://www.knigafund.ru/books/182232">http://www.knigafund.ru/books/182232</a>
Л 2.3	—	Психология физической культуры: учебник	Спорт 2016 г. <a href="http://www.knigafund.ru/books/199279">http://www.knigafund.ru/books/199279</a>
Л 2.4	Рубанович, В. Б.	Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп.	М.: Издательство Юрайт, 2017. — 264 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-05130-8. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/F1DF558B-F2A7-4977-BF31-4F3509E330B8">www.biblio-online.ru/book/F1DF558B-F2A7-4977-BF31-4F3509E330B8</a> .
Л 2.5	Бегидова, Т. П.	Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп.	М.: Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293">www.biblio-online.ru/book/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293</a> .
Л 2.6	—	Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.]; под ред. А. Е. Ловягиной.	М.: Издательство Юрайт, 2017. — 531 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/5710B85C-9645-4251-9323-07591D5F4790">www.biblio-online.ru/book/5710B85C-9645-4251-9323-07591D5F4790</a> .



## **10. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ"**

- <http://minstm.gov.ru> - Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ
- <http://www.studsport.ru/> - Российский Студенческий Спортивный Союз
- <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
- <http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/646/28646/11859> - основы теории физической культуры

## **11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **11.1. Методические указания по освоению лекционного материала**

На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы дисциплины, составленной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом. В ходе лекционных занятий настоятельно рекомендуется вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В рабочих конспектах лекций желательно оставлять поля, на которых делаются пометки при изучении рекомендованной литературы, дополняющие и т.д. Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выделить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения на практическом занятии. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

### **11.2. Подготовка к практическим занятиям**

Основной целью практических занятий является отработка профессиональных умений и навыков.

## **12. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение:

- программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Googlechrome»);
- программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»);
- программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»)



**14. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ,  
необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине  
(модулю)**

Для обеспечения проведения учебных лекционных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» требуется мультимедийная аудитория и следующее техническое обеспечение:

- видеопроектор + ПК;
- маркерная доска.

15. Для обеспечения проведения учебных практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» требуется спортивный зал (тренажерный зал), стадион.





### Лист изменений в РПД

2020-2021 уч.год		
2021-2022 уч.год		
2022-2023 уч.год		