

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт	
Направление подготовки	38.03.01 Экономика	
Направленность (профиль)	Экономика и управление в организациях здравоохранения	
Форма обучения	заочная	
Год начала обучения	2023	
Всего ЗЕТ	-2	
Всего часов	-72	
Из них		
Контактная работа по видам занятий	-6	
лекции	-2	
практические занятия	-4	
контроль самостоятельной работы	-	
Самостоятельная работа	-62	
Промежуточная аттестация		
Зачет 1 семестр	-4	

г. Ставрополь, 2023г.

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование компетенций в области физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Программа разработана в соответствии ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденный приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 954

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части Блока 1 Дисциплины (модули) (Б1.О.04) ОПОП, её изучение осуществляется в 1 семестре.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования.

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины необходимы для успешного освоения образовательной программы, подготовки к защите и защиты выпускной квалификационной работы.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Результаты освоения дисциплины сформулированы в соответствии с профессиональными стандартами:

1) «Экономист предприятия» 08.043, утв. Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 30 марта 2021 г. № 161н (А/01.6-А/02.6);

2) «Бизнес-аналитик» 08.037, утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 сентября 2018 г. № 592н (D/01.6- D/02.6);

3) «Статистик» 08.022, утв. приказом Минтруда и социальной защиты Российской Федерации от 08 сентября 2015 года № 605н (B/03.6).

Код и содержание индикаторов компетенций	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знает	Умеет	Владеет навыками
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Иук-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	1. Определение понятий «самовоспитание», «самоорганизация», «самообразование».	1. Определить собственный индивидуальный уровень физической подготовленности.	1. Составления тренировочной программы самостоятельных занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности.
Иук-7.2. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с	1. Социальную роль физической культуры в развитии	1. Совершать профессионально умелые и точные движения руками, используя спе-	1. Методами физического самосовершенствования и самовоспитания для обеспечения полноценной со-

учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	личности и подготовке ее к профессиональной деятельности. 2. Средства физической культуры для повышения умственной работоспособности и развития физических качеств. 3. Средства и методы восстановления работоспособности организма человека	циально разработанные комплексы физических упражнений для развития координации движений. 2. Составлять комплексы утренней гигиенической и корригирующей гимнастики и подбирать упражнения, направленные на развитие физических качеств. 3. Применять современные средства и методы релаксации.	циальной и профессиональной деятельности. 2. Методами проведения и выполнения комплексов утренней гигиенической, корригирующей гимнастики, упражнений для мелкой моторики рук, для координации движений и мышечных усилий.
--	--	--	---

4.Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Семестр	Наименование разделов (тем) дисциплины	Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем в часах, в том числе					Самостоятельная работа, в том числе консультации		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия	Контроль самостоятельной работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные консультации
1	Раздел 1 (теоретический). Физическая культура и спорт как общекультурная ценность в профессиональной деятельности студентов-экономистов	2	-						
	Раздел 2 (практический).	-	4						62
	Промежуточная аттестация: зачет								4
	Итого по дисциплине:	2	4						
	Часов _72	Зач.ед .2_		6			66		

	Объём профессиональной практической подготовки	0 час/ 0%	0 час/ 0%
	Объём профессионально направленной подготовки	4 час/ 66,7%	40 час/ 64,5%

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

5.1. Содержание разделов дисциплины

Код индикатора компетенции	Наименование разделов и тем дисциплин	Краткое содержание разделов и тем
Иук-7.1 Иук-7.2	Раздел 1. Физическая культура и спорт как общекультурная ценность в профессиональной деятельности студентов-экономистов.	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов-экономистов.
Иук-7.1 Иук-7.2	Раздел 2 (практический).	Требования к подбору тех или иных упражнений и условиям их проведения. Оздоровительное влияние адаптивного туризма на организм человека с ограниченными возможностями здоровья. Влияние адаптивного туризма на личность участника похода. Виды адаптивной двигательной рекреации. Условия адаптивной двигательной рекреации. Основные требования к проведению двигательной рекреации. Необходимый инвентарь для проведения двигательной рекреации. Виды оздоровительного туризма. Организация оздоровительного туризма

5.2. Лекции

№ раздела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
1	Лекция 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессио-	2	1. Введение. Предмет и задачи дисциплины. 2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.	ОФО	

	нальной подготовке студентов.		3. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. 4. Ценности физической культуры.		
	Всего часов	2		2	-

5.3. Семинары

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.4. Лабораторные занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.5. Практические занятия

№ раз-дела	Наименование практических занятий	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
2	Занятие 1. Оценка уровня физической подготовленности	2	1. Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по ФКиС. 2. Определить исходный уровень физической подготовленности с помощью тестирования. 3. Подвижные игры/спортивные игры, направленные на развитие физических качеств.	ОФО	
2	Занятие 2. Обучение технике аэробных (девушки) и атлетических (юноши) упражнений	2	1. Разучить комплекс аэробики (девушки), атлетической гимнастики (юноши). 2. Формировать правильную осанку. 3. Пропаганда здорового образа жизни.	ОФО	ПНП
	Всего часов	4		4	2

5.6. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.7. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы дисциплины или раздела	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся и КСР	Оценочное средство	Кол-во часов/кол-во час на ПНП+ПП	Код индикатора-компетенции
Раздел 2. Практический	Подготовка индивидуальной программы (ПНП)	Индивидуальная программа	62/40	Иук-7.1 Иук-7.2

Промежуточная аттестация	Подготовка к зачету	Вопросы для собеседования	4	
Всего часов			66/40	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Лекционный материал по дисциплине «Физическая культура и спорт».
2. Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт».
3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Индикаторы	Семестр	Этап формирования
УК-7	Иук-7.1	1	начальный
	Иук-7.2	1	начальный

7.2 Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикатор Иук 7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			текущий контроль	промежуточная аттестация
Знает	1. Определение понятий «самовоспитание», «самоорганизация», «самообразование».	1. Характеризует понятия «самовоспитание», «самоорганизация», «самообразование».	Собеседование	Итоговое индивидуальное задание
Умеет	1. Определить собственный индивидуальный уровень физической подготовленности	1. Определяет наиболее эффективные средства и методы физической культуры для определения индивидуального уровня физической подготовленности.	Индивидуальные программы	Итоговое индивидуальное задание
Владеет	1. Составления тренировочной программы самостоятельных занятий с	1. Разрабатывает мини-проект.	Индивидуальные программы	Итоговое индивидуальное задание

	оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности.			дание
--	---	--	--	-------

Индикатор Иук7.2 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			текущий контроль	промежуточная аттестация
Знает	1.Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.	1.Характеризует современное состояние физической культуры и спорта в России и за рубежом.	Собеседование	Итоговое индивидуальное задание
	2.Средства физической культуры для повышения умственной работоспособности и развития физических качеств.	1.Описывает положительное влияние физических упражнений на организм человека.	Собеседование	Итоговое индивидуальное задание
	3.Средства и методы восстановления работоспособности организма человека	1.Перечисляет методы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма.	Собеседование	Итоговое индивидуальное задание
Умеет	1.Совершать профессионально умелые и точные движения руками, используя специально разработанные комплексы физических упражнений для развития координации движений.	1.Составляет комплекс упражнений с инвентарем и без, направленный на развитие координации движений.	Собеседование Демонстрация практических навыков	Итоговое индивидуальное задание
	2.Составлять комплексы утренней гигиенической и корригирующей гимнастики и подбирать упражнения, направленные на развитие физических качеств.	1.Составляет комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики с предметами и без предметов. 2.Составляет комплекс упражнений корригирующей гимнастики, направленный на формирование осанки.	Собеседование Демонстрация практических навыков	Итоговое индивидуальное задание

	3.Применять современные средства и методы релаксации.	1.Составляет комплекс релаксационной гимнастики.	Собеседование Демонстрация практических навыков	Итоговое индивидуальное задание
Владеет навыком	1.Методами физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности.	1.Использует самовнушение и самоконтроль, направленные на самосовершенствование и самовоспитание посредством занятий физической культурой.	Собеседование Демонстрация практических навыков	Итоговое индивидуальное задание
	2.Проведения и выполнения комплексов утренней гигиенической, корригирующей гимнастики, упражнений для мелкой моторики рук, для координации движений и мышечных усилий.	1.Выполняет с группой студентов комплекс упражнений различной направленности с предметами и без предметов.		

Описание шкал оценивания

Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов. При собеседовании на занятии обучающемуся выставаются следующие оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание темы освоено полностью, обучающийся строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, не затрудняется с ответом, делает обоснованные выводы и заключения, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, однако допускает отдельные неточности и пробелы в знаниях, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, усвоившему только базовую часть программного материала, при ответе допускает неточности, материал излагает не последовательно, затрудняется применить теоретические знания при решении практической задачи, допускает ошибки, которые исправляет с помощью преподавателя;

Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся, который не способен продемонстрировать знания теоретического материала, допускает существенные ошибки при изложении учебного материала, при ответе подменяет теоретическую аргументацию рассуждениями обыденно-бытового характера. В ответе допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже с помощью преподавателя.

При проверке индивидуальных заданий используется пятибалльная шкала оценивания, критерии оценивания результатов выполнения индивидуальных заданий приведены в фонде оценочных средств.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет. Студент допускается к промежуточной аттестации в форме зачета при условии выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной форме аттестации по дисциплине зачет

<i>Балл</i>	<i>Оценка</i>	<i>Уровень сформированности компетенции</i>
от 4,5 до 5,0	«зачтено»	Высокий
от 3,5 до 4,4	«зачтено»	Средний
от 2,5 до 3,4	«зачтено»	Пороговый
менее 2,5	«не зачтено»	Минимальный

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

7.3.1. Задания для форм текущего контроля, предусмотренного учебным планом (контрольные нормативы). Типовое задание:

Перечень заданий по дисциплине:

1. бег 100м, 500м (девушки), 1000м (юноши)
2. челночный бег 3х10м. (с.)
3. прыжок в длину с места (см),
4. поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)
5. сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
6. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).

7.3.2. Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося (собеседование):

1. Цель и задача физической культуры. Основы физической культуры в ВУЗе.
2. Современное состояние физической культуры и спорта в России и за рубежом
3. Методы физического воспитания
4. Формы физического воспитания
5. Функции и принципы физического воспитания
6. Положительное влияние физических упражнений на организм человека.
7. Здоровье и двигательная активность человека
8. Физические качества и их характеристика.
9. Методы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма.
10. Определение понятием: «культура», «физическая культура», «спорт», «здоровый образ жизни».
11. Основы физической культуры и здорового образа жизни
12. Принципы здорового образа жизни.
13. Вредные привычки, как фактор снижения иммунитета.
14. Мероприятия, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды.
15. Основные закаливающие процедуры.

16. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
17. Психофизиологическая средства оценки умственной работоспособности после физической нагрузки.
18. ГТО как средство оценки уровня физической подготовленности.
19. Самостоятельные тренировочные занятия.
20. Мотивация выбора двигательной активности

7.3.3. Перечень практикоориентированных заданий, направленных на проверку уровня сформированности индикаторов достижения компетенций:

1. Определите наиболее эффективные средства и методы физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья
2. Выполните функциональные пробы.
3. Оцените свою физическую подготовленность с помощью контрольного тестирования.
4. Составьте комплекс упражнений с инвентарем и без, направленный на развитие координации движений.
5. Составьте комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики с предметами и без предметов.
6. Составьте комплекс упражнений корригирующей гимнастики, направленный на формирование осанки.
7. Составьте комплекс релаксационной гимнастики.
8. Использует самовнушение и самоконтроль, направленные на самосовершенствование и самовоспитание посредством занятий физической культурой.
9. Выполните с группой студентов комплекс упражнений различной направленности с предметами и без предметов.
10. Охарактеризуйте средства физической культуры и спорта для укрепления и восстановления здоровья.
11. Выполните упражнения оздоровительной направленности.
12. Определите ЧДД и пульса.
13. Оцените функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.
14. Оцените функциональное состояние внешнего дыхания.
15. Оцените функциональное состояние нервной системы и нервно-мышечного аппарата.

7.3.4. Задания для форм текущего контроля, предусмотренного учебным планом

Курсовая работа

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

Контрольная работа (для заочной формы обучения)

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Порядок организации мероприятий текущего контроля, ликвидации текущей задолженности, проведения промежуточной аттестации *на кафедре физического воспитания и адаптивной физической культуры* соответствует требованиям Положения о текущем

контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам бакалавриата, специалитета и магистратуры, принятого решением ученого совета ФГБОУ ВО СтГМУ от 31.08.2022, протокол №1, утвержденного приказом от 31.08.2022 №588-ОД.

Оценивание знаний, умений и навыков практической деятельности *по дисциплине «Физическая культура и спорт»* осуществляется в рамках оперативного текущего контроля успеваемости и посещаемости всех видов учебных занятий, самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

При проведении оперативного текущего контроля знаний, умений и навыков практической деятельности применяются следующие оценочные процедуры:

- собеседование;
- подготовка индивидуальной программы;
- сдача контрольных нормативов;
- демонстрация практических навыков при выполнении индивидуального задания.

Промежуточная аттестация в форме зачета проводится по завершении теоретического обучения в соответствии с локальными нормативными актами университета. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с расписанием в форме собеседования по вопросам для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося. Зачет выставляется по результатам текущего контроля в семестре и результатам промежуточной аттестации. Результат зачета (зачтено/не зачтено) объявляется обучающемуся непосредственно после его сдачи, затем выставляется в зачетную ведомость и зачетную книжку.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература

Печатные издания	Электронные издания
1. Основы здоровья и здорового образа жизни [Тест]: учеб. пособие / Л. Е. Деньгова, А.А. Марченко, Л. Д. Батищева, М. И. Евстигнеева. – Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2021. – 69 с.	1. Седоченко, С. В. Физическая рекреация : учебное пособие / С. В. Седоченко. – Воронеж : ВГИФК, 2019. – 70 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/140376 – Режим доступа: по подписке. 2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г., – М.: КНОРУС, 2016. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html – Режим доступа: по подписке.

8.2 Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст] : учеб. : для	1. Миногина, Е. В. Спортивные игры: баскетбол, стритбол (баскетбол 3 на 3) : учебно-методическое пособие / Е. В. Миногина, И. С. Мисюк, В. В. Прокопиев. – Оренбург : ОГПУ, 2022. – 108 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная си-

студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" ; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – 7-е изд.,стер. – М. :Академия, 2012. – 520 с.	стема. – URL: https://e.lanbook.com/book/239612– Режим доступа: по подписке. 2. Севастьянов, В. В. Вопросы физического воспитания студентов : монография / В. В. Севастьянов, Е. А. Стеблецов, В. И. Воропаев. –Воронеж : ВГАУ, 2021. – 155 с. – ISBN 978-5-7267-1198-0. –Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/181811– Режим доступа: по подписке. 3. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. – М.: Спорт, 2016. – 280с.– URL:http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html– Режим доступа: по подписке. 4. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы [Электронный ресурс]: рук. – М.: Человек, 2014. – 272 с. – URL:http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131225.html– Режим доступа: по подписке. 5. Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич. –Минск : БГУФК, 2022. – 379 с. – ISBN 978-985-569-572-2. –Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/338678– Режим доступа: по подписке.
---	--

9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, ЭБС

1. <http://www.fizkult-ura.ru>ФизкультУРА – Информационный интернет-портал
2. <http://www.sportmedicine.ru> – Спортивная медицина / Информационный интернет-портал
3. <http://www.bmsi.ru> – Библиотека международной спортивной информации:
4. http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2016-025/-esf2k2z11-year-dec-page-2.html – ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"
- 5.

https://e.lanbook.com/books/4775?page=11&limit=10&category_pk=4775&foundRows=479 – Электронно-библиотечная система «Лань»

10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Наименование	Договор
Сервис проверки уникальности текста	Договор № 149/ЗК от 24.07.2023
Платформа видеоконференций Webinar	Договор № С-9820 от 14.12.2022
1С: Университет Проф	Договор № 27 от 30.04.2014
kasperskyendpointsecurity	Договор № 179/ЗК от 18.08.2023
Архиватор 7-zip	Бесплатный
AdobeAcrobat Reader DC	Бесплатный
Astra Linux Common Edition	Договор № 199/ЭТ от 12.09.2023

1С: Электронное обучение. Корпоративный университет	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
1С: Электронное обучение. Веб-кабинет преподавателя и студента	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
Консультант Плюс	Договор № 318/ЭТ от 09.01.2023

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

11.1 Помещения для проведения учебных занятий

Помещения для проведения учебных занятий, соответствующие действующим противопожарным правилам и нормам

11.2 Технические средства обучения

Для реализации дисциплины используются следующие технические средства:

- технические средства передачи учебной информации – проекционная аппаратура широкого назначения
- спортивные тренажеры и инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, мячи, баскетбольные щиты, волейбольные сетки, набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, степы, гимнастические коврики, секундомеры.

11.3 Помещения для самостоятельной работы

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Сведения о материально-техническом обеспечении кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры

Адрес	Наименование аудитории № аудитории	Перечень оборудования
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры	Учебная мебель на 18 посадочных мест
		Переносное мультимедийное оборудование - ноутбук, телевизор
		Тренажеры, оборудование, муляжи: Валик полукруглый 20 см Стол массажный MassageParadiseMPBay Стул массажный MP PC52 Шахматы Часы шахматные Тактильные шашки
		Лабораторное оборудование: Динамометр кистевой ДК 100 Динамометр кистевой ДК 50

	Ауд. 1	Измеритель артериального давления с фонендоскопом Метроном механический CHERUB WSM-330 Пневмотахометр ПТ-2 Динамометр становой ДС 500
		Расходные материалы в количестве, позволяющем обучающимся осваивать умения и навыки индивидуально
		Методические и раздаточные наглядные материалы
ул. Тухачевского, 2	Помещения для самостоятельной работы обучающихся кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд.2	Учебная мебель на 13 посадочных мест
		Методические и раздаточные наглядные материалы
		Доска
		Автоматизированные рабочие места 1 ед. с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в ЭИОС
		Информационные стенды 1 ед.
ул. Тухачевского, 2	Помещение для хранения и профилактического обслуживания оборудования кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 3	Стеллажи и оборудование
		Расходные материалы в количестве, позволяющем обучающимся осваивать умения и навыки индивидуально
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 4	Игровой спортивный зал, оснащенный в соответствии с требованиями безопасности к местам проведения учебного процесса и инвентарю.
		Тренажеры, оборудование, муляжи: Антенны волейбольные на сетку Барьер легкоатлетический регулируемый Воланы для бадминтона Граната для метания тренировочная Борцовские маты 2*1*0,1м Коврик гимнастический Колодка стартовая стальная тренировочная Комплекс волейбольных антенн Конус тренировочный Конус тренировочный (фишки) Мат. 1х2 (синий/желтый) Медбол TORRES 3 кг Мостик гимнастический подкидной усиленный Мяч баскетбольный

		Мяч баскетбольный звенящий Мяч волейбольный Мяч для метания Мяч минифутбол Мяч настольного тенниса Мяч набивной масса 2 кг Мяч футбольный Мяч футбольный звенящий Мяч футзальный Насос для мячей Обруч гимнастический Палочка эстафетная Ракетка бадминтонная Ракетка теннисная Сетка баскетбольная Сетка волейбольная Скакалка резиновая Стойка волейбольная Стойка для прыжков в высоту Стойки бадминтонные передвижные, пара ГЛАВСПОРТ Ядро тренировочное Бревно напольное Кольцо амортизационное Мяч для голбола звенящий Перекладина для подтягивания высокая Платформа для прыжков в длину Поддерживающая конструкция для защитных щитов Скамья для наклонов вперед Щит заградительный Колодка стартовая стальная тренировочная Стол для настольного тенниса Дротики Мишень для дартс
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, Физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 5	Фитнес-зал спортивно-оздоровительного комплекса оснащенный: Тренажеры, оборудование, муляжи: Бодибар Гантели Гиря пластиковая Коврик гимнастический Министеппер с комп. FR543-8101V Мяч для атлетических упраж. 2 кг Мяч для атлетических упраж. 3 кг Палка гимнастическая деревянная

		Резинка для фитнеса – комплект съемных эспандеров, с ручками S-605 Стойка для бодибара на 8 шт Стойка для гантелей на 8 пар Утяжелители для ног Starfit WT-401 1 кг Утяжелители для ног Starfit WT-401 1.5 кг Беговая дорожка электрическая Larsen™ 8460C Контактная платформа для сгибания рук в упоре Перекладина для подтягивания низкая
		Лабораторное оборудование: Ростомер РМ 1 Диакомс Весы напольные электронные
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 4	Тренажерный зал, оснащенный в соответствии с требованиями безопасности к местам проведения учебного процесса и инвентарю.
		Тренажеры, оборудование, муляжи: Гантели разборные Starfit Гиря Титан вес 16кг Гиря Титан вес 24кг Гиря пластиковая Гиря, масса 24кг, диаметр корпуса 210мм, высота 280мм, диаметр ручки 35мм Гриф, 20 кг, диаметр 50мм Гриф для штанги Премиум Гриф для штанги Премиум ПРО+ на диам 50 мм – Гриф для штанги Хоум Диск для силовых тренировок Iron-King Star (5 кг 50мл) Коврик гимнастический Мяч набивной масса 1.5 кг Пояс атлетический кожаный Starfit Стойка с брусьями «Классик» Эспандер кистевой Тренажер «Классик» Тренажер «Римский стул» Эллиптический тренажер HB-8189 ELL Велотренажер Велоэллипсоид Larsen Мультистанция двухсторонняя 518 CF Велотренажер Магнит Скамья для пресса DFCHomegymD6610 Станина для горизонтального жима лежа с набором атлетических дисков Стойка брусья и пресс Скамейка наклонная универсальная

		Тренажер универсальный верхняя и нижняя тяга Тренажер для сгибания и разгибания ног Тренажер для жима ногами Тренажер для жима от груди Тренажер для сведения и разведения груди Скамья горизонтальная Стойка для приседания Скамья с регулируемой спинкой и сиденьем
ул. Тухачевского, 2	Уличная спортивная площадка кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры	Огороженная спортивная площадка 1000м² с резиновым рулонным покрытием оснащенная: футбольные ворота футбольная сетка
ул. Тухачевского, 2	Уличная спортивная площадка кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры	Открытая спортивная площадка 450м² оснащенная: Стойки для волейбола Баскетбольные стойки Амортизационные баскетбольные кольца

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»:

Разработана:

Доц. кафедры физического воспитания и адаптивной
физической культуры, канд.социологических наук

МарченкоА.А.

Обсуждена

на заседании кафедры физического воспитания и
адаптивной физической культуры, зав. кафедрой

МарченкоА.А.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе для обучаю-
щихся по направлению подготовки 38.03.01 Экономика 2023 года набора заочной формы
обучения 31.05.2023

Руководитель ОПОП ВО

Алексеева Н.В.

Декан факультета гуманитарного и медико-
биологического образования

Федько Н.А.