

Министерство образования и науки Российской Федерации
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кубанский государственный университет»
в г. Армавире

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по работе с филиалами
ФГБОУ ВО «Кубанский
государственный университет»
А.А.Евдокимов



08 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.14 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль): Финансовый менеджмент

Форма обучения: заочная

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Краснодар 2017

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с федеральным государственным профессиональным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

Программу составил:

Брусенцов С.Г., канд. воен. наук, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин



Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» утверждена на заседании кафедры (разработчика) социально-гуманитарных дисциплин

протокол № 1 «28» августа 2017 г.

Заведующий кафедрой (разработчика) Гуренкова О.В.



Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры (выпускающей) экономики и менеджмента

протокол № 1 «28» августа 2017 г.

Заведующий кафедрой Косенко С.Г.



Утверждена на заседании учебно-методической комиссии филиала по УГН «Экономика и управление»

Протокол № 1 «28» августа 2017г.

Председатель УМК филиала по УГН

«Экономика и управление»

канд. экон. наук, доц. Кабачевская Е.А.



Рецензенты:

Молчанова Е. В., канд. пед. наук доцент кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»
в г. Тихорецке

Гарбузов С.П. канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «АГПУ»

1. Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Основной целью курса является формирование физической культуры обучающегося как системного и интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего бакалавра, способного реализовывать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и в семье.

1.2 Задачи дисциплины

-включение обучающихся в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активного использования во всестороннем развитии личности;

-содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально-важных физических качеств и психомоторных способностей обучающихся;

-формирование потребности в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью;

-формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;

-овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культурой.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Блока 1 учебного плана.

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

Процесс изучения данной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-7.

№ п.п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОК-7	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- основные методы и средства физической культуры; -комплекс методов и средств физической культуры	- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности; - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	-навыками использования практик физической культуры в собственной социальной деятельности; -навыками использования практик физической культуры в собственной социальной и профессиональной деятельности

2. Структура и содержание дисциплины.

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.

Объем дисциплины составляет 328 практических часов, их распределение по видам работ представлено в таблице (для ЗФО)

Вид учебной работы		Всего часов	Курсы						
			1	2	3	4	5	6	7
Контактная работа, в том числе:									
Аудиторные занятия (всего):									
В том числе:									
Практические занятия (ПЗ):									
Баскетбол Волейбол Легкая атлетика Настольный теннис Гимнастика Физическая рекреация*									
Самостоятельная работа (всего)		328	164	164	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		-	-	-	-	-	-	-	-
Общая трудоемкость	час.	328	164	164	-	-	-	-	-
	в том числе контактная работа	-	-	-	-	-	-	-	-

2.2 Содержание разделов дисциплины:

2.2.1 Лекционные занятия – учебным планом не предусмотрены

2.2.2 Практические занятия.

№	Наименование раздела	Содержание раздела
1	2	3
I.	Практический раздел:	
1.	Баскетбол	Обучение основам техники игры в баскетбол (техника передачи мяча). - Развитие скоростно-силовых качеств. - Техника штрафных бросков. - Техника игры в нападении. - Соревнования по технике штрафных бросков. - Совершенствование техники штрафных бросков. - Совершенствование техники игры в нападении. - Индивидуальные тактические действия. - Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.

		- Разучивание групповых тактических действий. - Организация и проведение соревнований по баскетболу.
2.	Волейбол	Обучение технике и тактике перемещения. – Передачи мяча двумя руками сверху. – Техника и тактика передачи мяча двумя руками сверху. – Техника и тактика нижней прямой подачи. – СПФ (отталкивание кистями рук от стены). – Ознакомление с техникой нападающего удара. – Совершенствование передач мяча в парах: напомнить и показать верхние и нижние передачи; выполнение передач в парах; выполнение передач в тройках. – Совершенствование передач мяча через сетку с перемещением: выполнять передачи мяча через сетку с перемещением справа налево. – Совершенствование нижней прямой подачи: напомнить технику выполнения нижней прямой подачи мяча; выполнить собственно подачи волейбольными мячами. – Совершенствовать верхнюю прямую подачу: выполнение имитаций подачи; выполнение подач волейбольными мячами. – Совершенствовать приемы мяча с подачи: в парах один подает, другой выполняет приемы мяча, направляя мяч вверх вперед. После 10-12 подач смена; то же самое, но через сетку.
3	Настольный теннис	Основные технические приемы: Исходные положения (стойки) - правосторонняя - нейтральная (основная) - левосторонняя Способы передвижений - бесшажный - шаги - прыжки - рывки Способы держания ракетки - вертикальная хватка-«пером» - горизонтальная хватка-«рукопожатие» Подачи - по способу расположения игрока - по месту выполнения контакта ракетки с мячом Технические приемы нижним вращением - срезка - подрезка Технические приемы без вращения мяча - толчок - откидка - подставка Технические приемы с верхним вращением - накат - топс- удар
4.	Легкая атлетика	Техника бега на короткие дистанции. -Техника бега с низкого старта.

		– Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». - Развитие прыгучести и силы. - Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. - Обучение технике бега на длинные дистанции. - Развитие выносливости. - Обучение технике бега на короткие дистанции. - Развитие скоростно-силовой выносливости. - ОФП («линии», «воробей», «разножка»). - Обучение технике эстафетного бега на короткие дистанции. - Обучение технике метания гранаты. - Совершенствование техники метания гранаты. - Совершенствование в технике низкого старта и стартового разбега. - Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. - Скоростно-силовая подготовка (бег с сопротивлением, сгибание бедра с отягощением). - Совершенствование в технике бега на 1000м (высокий старт, бег по дистанции, финишное ускорение). - Совершенствование техники метания (техника прямолинейного разгона снаряда, техника кругового разгона снаряда). - Скоростно-силовая подготовка (круговая тренировка, методика проведения круговой тренировки). - Совершенствование техники метания (круговая тренировка, методика проведения круговой тренировки). - Совершенствование техники прыжка в длину (выбор длинны разбега перед прыжком относительно длинны стопы, попадание на планку отталкивания, «ножницы»- техническое действие прыжка в длину, приземление «сет в след»).
5.	Гимнастика	Ознакомление студентов с основами гимнастики в системе физического воспитания. – Разучивание комплекса упражнений для произвольной гимнастики. – Развитие гибкости и силы. – Разучивание комплекса ритмической гимнастики. – Разучивание техники подъема переворота на перекладине. – Совершенствование выносливости комплекса ритмической гимнастики. Разучивание комплекса вольных упражнений. – ОФП (выпады, упражнения с отягощением на сгибание и разгибание бедра, пресс, спина). – Развитие гибкости(упражнения на гимнастических ковриках, упражнения с использованием «шведской стенки»). – Развитие двигательных качеств – координация, гибкость и сила. – Подтягивание на перекладине. – Разучивание комплекса вольных упражнений.
6.	Физическая рекреация*	Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, общая физическая подготовка с учетом нозологической группы. Доступные элементы

		подвижных и спортивных игр. Дартс. Бадминтон. Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания. Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма студента. Шахматы.
--	--	--

2.3.2 Лабораторные занятия – не предусмотрены

2.3.3 Курсовые работы – не предусмотрены

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа учебным планом не предусмотрена.

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и временно освобожденных от физических нагрузок в качестве текущей аттестации выступает написание реферата, выполненный в соответствии с требованиями.

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Реферат, эссе	Методические рекомендации по подготовке, написанию и порядку оформления рефератов и эссе (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «КубГУ» в г. Армавире 27 августа 2015 г., протокол №1)
2	Анализ научно-методической литературы	Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «КубГУ» в г. Армавире 27 августа 2015 г., протокол №1); Основная и дополнительная литература по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

3. Образовательные технологии

Инновационные технологии, используемые в преподавании дисциплины:

1. Соревнования – это интенсивные формы коллективного обучения в режиме «погружения» в профессиональную среду. Студенты получают возможность упорядочить знания, развить практические навыки групповой работы, обменяться опытом и установить

связи. Данная форма реализуется посредством посещения крупных спортивных соревнований. Цель – создать у обучаемых правильное представление об организации и проведении спортивных мероприятий, изучить возможности применения своих профессиональных знаний в их проведении.

2. Игровое обучение – это форма учебного процесса в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта во всех его проявлениях: знаниях, навыках, умениях, эмоционально-оценочной деятельности. Реализация данной формы происходит в процессе освоения техники спортивных движений в различных видах спорта на этапе разучивания и совершенствования. Используются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам, эстафеты, соревнования на первенство учебной группы.

3. Внеаудиторные методы обучения: спортивные соревнования, физкультурно-оздоровительные мероприятия и праздники, выставки спортивных достижений.

* Для лиц с ОВЗ предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

Согласно письма Министерства образования и науки РФ № МОН-25486 от 21.06.2017г «О разработке адаптированных образовательных программ», разработка адаптивной программы необходима в случае наличия в образовательной организации хотя бы одного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья.

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущей аттестации

Форма контроля учебным планом не предусмотрена

Контрольные упражнения-тесты элективных дисциплин по физической культуре и спорту

Контрольные упражнения-тесты по баскетболу

I курс

№	Тесты	Юноши			Девушки		
		продв инут ый	базовы й	пороговы й	продв инут ый	базовый	порого вый
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
3	Передача мяча разными способами (3 метра, мишень г-30 см., высота 160-170 см. попадания, техника передачи) 10 раз.	7	5	2	6	4	2

II курс

1	Ведение мяча с обведением фишек левой и правой рукой	7,0	7,3	8,0	8,0	8,3	9,0
---	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----

	на время (9 метр. х 3 фишки).						
2	Ведение мяча по прямой линии. В одну сторону левой рукой, обратно правой (2х18метр)	7,3	8,0	9,0	8,3	9,0	10,0
3	Бросок мяча в кольцо от головы в прыжке одной рукой (юноши) 5 бросков с 5 разных точек.	2	1	мяч 5 раз коснулся кольца	-	-	-

Контрольные упражнения-тесты по волейболу.

I курс

№	Тесты	Юноши			Девушки		
		продвину- тый	базовый	пороговый	продвину- тый	базовый	порого- вый
		5	4	3	5	4	3
	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
	Подачи: из 10 подач попасть в поле	8	6	5	7	6	5

II курс

	Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз	20	18	16	18	16	14
	Передача мяча в парах. Верхний прием (сек.)	25	20	15	25	20	15
	Передача мяча в парах. Нижний прием (сек.)	25	20	15	25	20	15

Контрольные упражнения-тесты по легкой атлетике (I –II курсы)

Тесты	Юноши			Девушки		
	Продвинутый уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Продвинутый уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень
Бег 100м (сек)	13,2	13,5	14,0	15,7	16,0	17,0
Бег 200 м (сек)	28,4	29,4	30,4	31,0	32,0	34,0
Бег 500 м (мин, сек)	1.30	1.40	1.50	1.50	2.00	2.15
Бег 1000м (мин, сек)	3.10	3.20	3.30	3.50	4.00	4.10
Бег 2000 м. (мин, сек)				10.50	11.15	11.50
Бег 3000 м. (мин, сек)	12.00	12.35	13.10			

Кросс 2000 м. (мин, сек)	8.10	8.35	9.15	11.50	12.15	12.50
Челн.бег 10х10 (сек)	25,0	26,0	27,0			
Челн. Бег 3х10 (сек)				8,4	8,7	9,6
Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
Прыжок в длину с разбега (м, см)	4.80	4.60	4.35	3.65	3.50	3.25
Метание мяча (м)	40	35	28	27	22	18

Контрольные упражнения-тесты по гимнастике (I – II курсы)

№	Тесты	Юноши			Девушки		
		прод вину тый	базовы й	порог овы й	прод вину тый	базовый	порого вый
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9	-	-	-
3	Рывок гири 16 кг. (кол-во раз)	40	30	20	-	-	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	16	10	9
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
5	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (см)	+13	+7	+6	+10	+6	+5
6	Выполнения комплекса упражнений строевых команд (кол-во ошибок)	0	2	4	0	2	4
7	Выполнение комплекса вольных упражнений (кол-во ошибок)	0	2	4	0	2	4
8	Выполнение комплекса упражнений оздоровительной направленности (кол-во упражнений)	35	30	25	35	30	25

9	Выполнение комплекса акробатических упражнений (кол-во ошибок)	0	2	4	0	2	4
---	--	---	---	---	---	---	---

**Контрольные упражнения-тесты по настольному теннису
(I – II курсы)**

№	Тесты	Юноши			Девушки		
		продвинутый	базовый	пороговый	продвинутый	базовый	пороговый
		5	4	3	5	4	3
	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60
	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60
	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60
	Игра накатами справа по диагонали	30	25	22	25	20	17
	Игра накатами слева по диагонали	30	25	22	25	20	17
	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20	17	15	17	15	12
	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20	17	15	17	15	12
	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8	7	6	7	6	5
	Выполнение подачи справа «откидкой» в левую половину стола (из 10 попыток)	8	7	6	7	6	5

Согласно письма Министерства образования и науки РФ № МОН-25486 от 21.06.2017г «О разработке адаптированных образовательных программ», разработка адаптивной программы необходима в случае наличия в образовательной организации хотя бы одного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья.

4.2 Примерные темы рефератов для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и временно освобожденных от физических нагрузок в качестве текущей аттестации выступает написание реферата, выполненный в соответствии с требованиями.

1. Значение физической культуры и спорта в жизни студента с ОВЗ.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Параолимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
5. Влияние физических упражнений на физическое развитие человека в процессе онтогенеза.
6. Организация жизнедеятельности в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.
7. Лечебная физическая культура: основные понятия, формы и методы.
 8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
 9. Основные методы коррекции телосложения с помощью физических упражнений.
 10. Основные системы оздоровительной физической культуры.
 11. Особенности тренировочного процесса на вспомогательных тренажерных устройствах для лиц с ОВЗ.
 12. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
 13. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
 14. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
 15. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
 16. Основы медицинского контроля и самоконтроля.
 17. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
 18. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
 19. Игровые виды спорта.
 20. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт.
 21. Виды легкой атлетики и их влияние на двигательные способности человека.
 22. Оздоровительные виды ходьбы.
 23. Плавание и его влияние на развитие функциональных систем организма.
 24. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (по своему профилю подготовки).
 25. Педагогическая характеристика подвижных игр и методика их проведения.
 26. Спортивная игра дартс: теория и методика.
 27. Организация и проведение соревнований по видам спорта.
 28. Методика обучения игры в бадминтон.
 29. Сущность игры и краткие сведения о развитии шахмат.
 30. Дыхательная и корригирующая гимнастика.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

5.1 Основная литература:

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah#page/1>

2. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 244 с. - URL: <https://biblio-online.ru/viewer/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC/pedagogika-fizicheskoy-kultury-i-sporta#page/1>

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт» и др.

5.2 Дополнительная литература:

1. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 170 с. — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECEBE815/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii#page/1>

2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 188 с. — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury#page/1>

5.3. Периодические издания:

1. Физическая культура, спорт и здоровье – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE». – URL: www.biblioclub.ru
2. ЭБС издательства «Лань». – URL: <https://e.lanbook.com>
3. ЭБС «Юрайт». – URL: <http://www.biblio-online.ru/>
4. Электронный каталог Научной библиотеки КубГУ. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Catalog/Home/Index>
5. Аналитическая и цитатная база «Web of Science (WoS)». – URL: <http://apps.webofknowledge.com>.
6. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» – URL: www.grebennikon.ru
7. Научная электронная библиотека (НЭБ) «eLibrary.ru». – URL: <http://www.elibrary.ru>
8. Полнотекстовые архивы ведущих западных научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН. – URL: <http://archive.neicon.ru>
9. Базы данных компании «Ист Вью». – URL: <http://dlib.eastview.com>
10. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия) – URL: <http://uisrussia.msu.ru>

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях. Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности, сохранение и восстановление физических и духовных сил, профилактику умственного и физического утомления, формирование здорового образа жизни и базируется на теоретических знаниях и методических умениях в применении средств физической культуры.

В процессе прохождения курса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студенту необходимо:

- повышать свою физическую подготовленность и совершенствовать спортивное мастерство;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- выполнять правила личной и общественной гигиены;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом.

Для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ предусмотрены индивидуальные консультации для освоения ими доступных для них разделов программы, в зависимости от нозологической группы заболевания.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.

8.1 Перечень информационных технологий.

- Предоставление доступа всем участникам образовательного процесса к корпоративной сети университета и глобальной сети Интернет.
- Предоставление доступа участникам образовательного процесса через сеть Интернет к справочно-поисковым информационным системам.

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.

- Microsoft Windows , Microsoft Office Professional Plus;
- Gimp 2.6.16 (растровый графический редактор);
- Inkscape 0.91 (векторный графический редактор);
- Acrobat Reader DC; Sumatra PDF;
- Mozilla FireFox;
- Медиаплеер VLC;
- Архиватор 7– zip.

8.3 Перечень информационных справочных систем:

1. Научная электронная библиотека (НЭБ) «eLibrary.ru». -
[URL:http://www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru)

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

	Практические занятия	Зал для проведения занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: Спортивный инвентарь: гантели 22 кг. – 2 шт., гиря 24 кг. – 4 шт., гиря 16 кг. – 4 шт.; штанга – 1 шт.; гриф стальной для штанги 10 кг. – 1 шт.; диски обрешиненные для штанги (2,5 кг., 5 кг., 10 кг., 15 кг., 20 кг.) – 10 шт.; мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, для настольного тенниса, набивные 2 кг, набивные 5 кг.; сетки с креплением для теннисных столов, сетки волейбольные, гандбольные; ворота для гандбола и мини-футбола; наборы для игры в Дартс – 4 шт.; теннисные столы – 4 шт.; спортивные тренажеры: многофункциональная силовая скамья под штангу – 1 шт., скамья для пресса – 1 шт., брусья навесные на шведскую стенку – 1 шт., турник настенный – 1 шт.; шведская стенка – 8 секций; кольца баскетбольные - 2 шт.; фермы баскетбольные – 2 шт.; щиты баскетбольные - 2 шт.; шахматы с доской – 3 шт.; часы шахматные – 4 шт.; стойка волейбольная - 1 шт.; антенна волейбольная с карманами – 2 шт.; счетчик судейский – 1 шт.; секундомер электронный – 4 шт.; свисток судейский – 4 шт.; гранаты для метания – 3 шт.; канат для лазания (5 м.) – 1 шт.; мат гимнастический – 1 шт.; скамья гимнастическая – 2 шт.; сетки заградительные (на окна) – 10 шт.; обручи гимнастические - 9 шт. Универсальная игровая площадка с разметкой баскетбольной, волейбольной и мини-футбольной.
--	----------------------	---

Согласно письма Министерства образования и науки РФ № МОН-25486 от 21.06.2017г «О разработке адаптированных образовательных программ» -Разработка адаптивной программы необходима в случае наличия в образовательной организации хотя бы одного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья.

Для обучающихся из числа инвалидов обучение проводится организацией с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальные особенности).

При проведении обучения инвалидов обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение обучения для инвалидов в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей; пользование необходимыми обучающимся инвалидам техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей; обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях;

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, организация обеспечивает выполнение следующих требований при проведении занятий:

а) для слепых: задания и иные материалы оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются

ассистентом; письменные задания выполняются обучающимися на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, либо надиктовываются ассистенту; при необходимости обучающимся предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих: задания и иные материалы оформляются увеличенным шрифтом; обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство, допускается использование увеличивающих устройств, имеющихся у обучающихся;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи: обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей): письменные задания выполняются обучающимися на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту.

Обучающийся инвалид при поступлении подает письменное заявление о необходимости создания для него специальных условий при проведении обучения с указанием особенностей его психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальные особенности). К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).