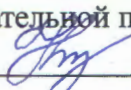


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сахалинский государственный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель основной профессиональной
образовательной программы

 Назарова Л.Х.
« 16 » июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины (модуля)

Б1.О.ДВ.01 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и
спорту»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

43.03.02 Туризм

(код и наименование направления подготовки)

Организация внутреннего и международного туризма
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

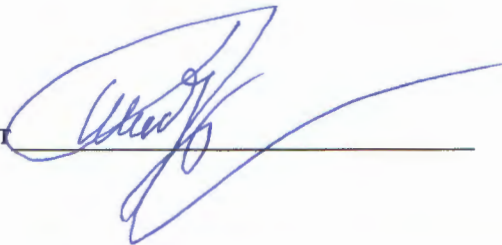
Южно-Сахалинск

2022 год

Рабочая программа дисциплины Б1.О.ДВ.01 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 43.03.02 Туризм

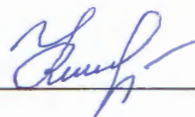
Программу составил:

Г.Я. Шидловский, доцент, к.п.н., доцент



Рабочая программа дисциплины Б1.О.ДВ.01 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» утверждена на заседании кафедры «Физической культуры и спорта», протокол № 9 «19» мая 2022 г.

Заведующий кафедрой ФКиС



О.Р.Кокорина

1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля) - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины (модуля):

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание,
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- развитие резервных возможностей организма и адаптация к интенсивной интеллектуальной деятельности средствами физической культуры;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана образовательной программы подготовки бакалавров по направлению 43.03.02 Туризм, профиль: Организация внутреннего и международного туризма и является обязательной в объеме 328 академических часов. Индекс дисциплины – Б1.О.ДВ.01.

Пререквизиты дисциплины (модуля): дисциплина формирует специальные знания и компетенции необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной (модули) «Физическая культура и спорт».

Постреквизиты дисциплины: *(Отсутствуют)*.

3 Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК – 7.1. Знать: значение физической культуры и спорта в укреплении и развитии человека, обеспечении здоровья и подготовке к профессиональной деятельности; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. УК – 7.2. Уметь: рационально использовать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности,

		физического саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. УК – 7.3. Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	--

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» реализуются в объеме - **328** академических часов и является обязательной.

Вид работы	Трудоемкость академических часов				
	Семестр				всего
	1	2	3	4	
Общая трудоемкость	76	90	72	90	328
Контактная работа:	58	58	58	40	216
Практические занятия (ПР)	54	54	54	36	200
Контактная работа в период теоретического обучения (Конт ТО): проведение текущих консультаций, ИРС, проверка контрольных работ	4	4	4	4	16
Самостоятельная работа	18	32	14	50	114
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	

4.2 Распределение видов работы и их трудоемкость по разделам дисциплины (модуля)

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости
				Лекция	практич. занятия	самост. работа	Конт ТО	
1.	Настольный теннис	1	1-18		54	18	4	Тестирование контрольные нормативы
		2	1-18		54	32	4	Тестирование контрольные нормативы
		3	1-18		54	14	4	Тестирование контрольные нормативы
		4	1-18		36	50	4	Тестирование

								контрольные нормативы
--	--	--	--	--	--	--	--	--------------------------

Раздел 1. Настольный теннис.

Правила игры.

Разнообразные подготовительные упражнения индивидуальные упражнения с одним и двумя шариками; парные упражнения, подвижные игры: «Салки с шариком», «Закинь шарик», «Очисти свой сад от камней», общеразвивающие упражнения с шариком и ракеткой.

Техника игры: стойки, хватки (вертикальные, горизонтальные); передвижения: шаги, прыжки, рывки.

Подводящие и имитационные упражнения; приемы игры, упражнения на закрепление полученных навыков, жонглирование; перемещения, удары (справа, слева, снизу, сверху) ладонной и тыльной стороной ракетки.

Подачи: без вращения и с вращением мяча, (перед собой, справа и слева от туловища ладонной и тыльной стороной ракетки).

Приемы мяча без вращения (толчок, откидка, подставка); с нижним вращением: срезка, подрезка, резаная свеча); с верхним вращением мяча: накат, топ-спин, топс-удар, крученая свеча). Нестандартные приемы (финты, укоротки, скидки).

Тактика игры: «Нелогичная игра»; «Перехват инициативы»; «Усыпления внимания соперника»; «Запутывание игровых действий», «Бескомпромиссная игра», «Зажим».

Совершенствование: учебные игры и упражнения (одиночные и парные игры).

Судейство соревнований.

Тематическое планирование учебного материала по настольному теннису

№	Содержание	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	Кол-во часов
1	Контактная работа в период теоретического обучения (ТО): - теоретические сведения, техника безопасности и правила поведения на занятиях по настольному теннису; основные этапы развития; площадка, оборудование, инвентарь; правила игры; судейство; организация и проведение соревнований; новости (сообщения); - проведение текущих консультаций, ИРС, прием зачета	4	4	4	4	16
2	Самостоятельная работа – подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО	18	32	14	50	114

3	Разнообразные подводящие и имитационные упражнения: - жонглирование; - перемещения, - удары (справа, слева, снизу, сверху) ладонной и тыльной стороной ракетки; - подвижные игры: «Салки с шариком», «Закинь шарик», «Очисти свой сад от камней». ОРУ с ракеткой и без	4	2	2	1	9
4	Общая физическая подготовка: - развитие основных физических качеств	8	4	4	3	19
5	Специальная физическая подготовка:	4	4	8	4	20
6	Обучение технике:					
	Техника игры в нападении: - Стойки; -Хватки (вертикальные, горизонтальные); - Передвижения: шаги, прыжки, рывки; - Вращение мяча; - Удары по мячу (без вращения, с нижним и с верхним вращением; - Удары (справа, слева, снизу, сверху) ладонной и тыльной стороной ракетки.	8	3	4	2	17
	- Поддачи: без вращения и с вращением мяча, (перед собой, справа и слева от туловища ладонной и тыльной стороной ракетки).	8	7	7	4	26
	- Приемы мяча без вращения (толчок, откидка, подставка); - приемы мяча с нижним вращением (срезка, подрезка, резаная свеча); - приемы с верхним вращением мяча (накат, топ-спин, топс-удар, крученая свеча). - Нестандартные приемы (финты, укоротки, скидки).	8	7	7	4	26
7	Тактика игры: - атакующего игрока против защитника; - защитника против атакующего игрока; - атакующего против атакующего; - «Нелогичная игра»; - «Перехват инициативы»; - «Усыпления внимания соперника»; - «Запутывание игровых действий», - «Бескомпромиссная игра»	0.5	0.5	0.5	0.5	2

	Тактика парной игры: - последовательные удары в одном направлении; - быстрые ответы в то же место стола откуда был отбит мяч	0.5	0.5	0.5	0.5	2
8	Совершенствование: - учебные игры (индивидуальные, парные, смешанные); - специальные упражнения; - соревновательная практика	10	23	18	14	65
9	Судейство соревнований.	0.5	0.5	0.5	0.5	2
10	Специальные контрольные требования:	1	1	1	1	4
11	Контрольные требования по ОФП:	1.5	1.5	1.5	1.5	6
Итого часов:		76	90	72	90	328

5. Содержание материала для самостоятельной работы:

1. Элементы состязательности, сопряженные с повышенными физическими и психическими нагрузками.
2. Приемы закаливания организма и выполнения гигиенических мероприятий.
3. Упражнения по ускорению восстановительных процессов.
4. Упражнения на тренажерах, специальных технических приспособления, которые развивают и совершенствуют необходимые и отстающие физические качества.
5. Упражнения на воспитание общей и специальной выносливости (ходьба, бег, бег на лыжах, спортивные игры).
6. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, что позволяет формировать правильную осанку.
7. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса.
8. Упражнения для снятия утомления глаз – профилактика миопии.
9. Упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение.
10. Суставная гимнастика Норбекова. – профилактика хондрозов, артритов и др. заболеваний суставов и позвоночника..
11. Упражнения на развитие и укрепление мелкой мускулатуры рук и пальцев.
12. Упражнения на развитие координационных способностей.
13. Упражнения, направленные на профилактику варикозного расширения вен нижних конечностей
14. Упражнения, направленные на совершенствование кардиореспираторной системы.
15. Упражнения на развитие и совершенствование координационных (ориентированные в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведение и дифференцирования основных параметров движений) качеств.
16. Упражнения, направленные на профилактику заболеваний позвоночника и суставов.
17. Упражнения для снятия утомления при работе с компьютером,
18. Нетрадиционные методы снятия психофизических нагрузок.
19. Упражнения на развитие и совершенствование базовых видов двигательных действий;
20. Оздоровительные системы.

6.Образовательные технологии

№	Наименование	Виды	Образовательные технологии
---	--------------	------	----------------------------

п/п	раздела	учебных занятий	
1.	Практический раздел: Бадминтон; Волейбол, Настольный теннис; Общая физическая подготовка	Практические занятия	1- <i>Развернутая беседа</i> для выяснения уровня достижений, знаний, сведений, заинтересованности в занятиях в избранном виде элективной деятельности по физической культуре и спорту.
			2 - <i>Тестирование</i> для определения уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности.
			3 - Активные методы обучения: <i>схемы-тесты</i> по тактической подготовке в избранных видах элективной деятельности по физической культуре и спорту.
			4 - <i>Блиц-опрос</i> . Постановка 10 -12 вопросов по изученным темам (методика, тактика, правила, специальные упражнения по развитию специальных физических качеств)
			5 - <i>Мониторинг физического развития</i> и функциональной подготовленности студентов;
			6 - <i>Современное, материально-техническое</i> и информационное обеспечение на учебных занятиях и соревнованиях СахГУ;
			7 - <i>Участие в соревнованиях</i> различных форм и уровней, подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО.

7 Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества учебной работы – объективность знаний, умений и навыков (ЗУН) студентов, в каждом семестре оценивается: «отлично» - 85–100 баллов; «хорошо» - 70-84 балла; «удовлетворительно» - 52–69 баллов; «неудовлетворительно – 0–51 балл. Для получения зачета по «Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту» каждому студенту необходимо набрать минимальное количество баллов -52.

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Студенты, освобожденные от практических занятий, на весь период обучения или семестр, вместо практических занятий, должны представить контрольную работу для аттестации в текущем семестре. В первом семестре студенты пишут контрольную работу, связанную с особенностями использования средств лечебной физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Усвоение практического, раздела программы (общая физическая подготовка) определяется в первом, третьем семестрах через выполнение следующих тестов:

- тест на скорость – бег на 100 метров,
- тест на скоростно-силовую выносливость – бег на 400 метров.
- тест на силу (сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки), подтягивание на перекладине (юноши), упражнения на пресс – подъем туловища из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы (за одну минуту), прыжок в длину с места;

Во втором, четвертом семестрах через выполнение следующих упражнений:

- тест на выносливость - бег на дистанцию 2000 метров (девушки), 3000 метров - юноши;

- тест на гибкость;
- тест на скоростно-силовую выносливость - прыжки со скакалкой (за одну минуту);
- тест на силу - подъем ног до прямого угла из положения лежа на спине, руки за головой;
- тест на выносливость - бег на лыжах на дистанцию 3 км (девушки); 5 км – юноши.

Оценка выполнения тестов общей физической подготовке определяется количеством баллов. Критерий оценки выполнения каждого теста - от 1 до 5 баллов.

Оценка выполнения тестов по специальной физической подготовке определяется количеством баллов. Критерий оценки выполнения каждого теста - от 1 до 5 баллов.

Требования и тесты по каждому разделу программы разработаны кафедрой исходя из: преемственности школьной программы, региональных особенностей, наличия материальной базы.

Обязательное тестирования уровня физической подготовленности (бег на 100, 2000, 3000 метров, прыжки в длину с места, «подтягивание» и «отжимание») студентов проводятся в начале учебного года, характеризующие начальный (базовый) уровень физической подготовки студента и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Студенты, освобожденные от практических занятий, на весь период обучения или семестр, вместо практических занятий, должны представить контрольную работу для аттестации в текущем семестре.

Тематика контрольных работ для студентов, освобожденных от практических занятий по элективным дисциплинам (модули) по физической культуре и спорту

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Лечебная физическая культура и средства физического воспитания при индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья студента.
2. Осанка человека. Сколиозы.
3. Плоскостопие и двигательный режим.
4. Корригирующая гимнастика при миопии.
5. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
6. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
7. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат человека.
8. Влияние физических упражнений на пищеварительную систему человека.
9. Влияние физических упражнений на нервную систему человека.
10. Основы здорового образа жизни.
11. Оздоровительная физическая культура.
12. Закаливание организма.
13. Физическое воспитание в семье.
14. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.
15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
16. Самомассаж.
17. Общие основы теории и методики физического воспитания.
18. Физическая культура и спорт в современном обществе.
19. Нравственное воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.
20. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии.
21. Подвижные игры – основное средство физического воспитания
22. Физическое качество – быстрота.
23. Физическое качество - ловкость.
24. Физическое качество - сила.
25. Физическое качество - выносливость.
26. Физическое качество - гибкость.
27. Вид спорта – сущность, характеристика влияния на организм и физическое развитие

- человека (на примере плавания).
28. Олимпийское движение.
29. Организация и проведение туристических походов.
30. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего бакалавра

8 Система оценивания планируемых результатов обучения

Форма контроля	За одну работу		Всего
	Миним.баллов	Макс. баллов	
Текущий контроль:			
- посещаемость	1 балл	2 балла	
- выполнение обязательных тестов	1балл	5 баллов	
- выполнение обязательных тестов по СФП	1балл	5 баллов	
- проведение, на практических занятиях, самостоятельной разминки с группой	1 балл	2 балла	
- участие в соревнованиях	2 балла	10 баллов	
- участие в физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях	1балл	5 баллов	
- контрольные нормативы (требования комплекса ГТО)	1 балл	5 баллов	
- судейство соревнований	2 балла	10 баллов	
- сообщения по теме занятия	2 балла	5 баллов	
- самостоятельное выполнение индивидуального комплекса физических упражнений (для студентов специальной медицинской группы)	1 балл	5 баллов	
Промежуточная аттестация (зачет)	52 балла	100 баллов	52 балла
Итого за семестр (дисциплину) зачёт			100 баллов

Самостоятельная работа

Форма контроля	Выполнение работы по семестрам в часах				Всего
	1	2	3	4	
1. Документ о посещении секции по личному выбору (количество часов в неделю)	18	32	14	50	114
2. Сертификат (справка) об участии (вид, дата, место проведения) в физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях	18	32	14	50	114
3. Выписка из протокола об участии в соревнованиях по избранному виду.	18	32	14	50	114
4. УИН регистрации ГТО. Сдача нормативов Комплекса ГТО	18	32	14	50	114
5. Судейство соревнований по видам спорта Протокол соревнований.	18	32	14	50	114
6. Самостоятельные занятия избранным видом активной физической деятельности Тестирование.	18	32	14	50	114
7. Выполнение комплексов ППФП, ПФК	18	32	14	50	114

9.1 Основная литература

1. Валетов, М. Р. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов: методические рекомендации / М. Р. Валетов, Н. П. Наумова, В. В. Смородин. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005. — 25 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/51586.html>
 2. Волейбол: теория и практика : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.] ; под редакцией В. В. Рыцарев. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>
 3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-10153-9 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1903-9 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429446>
 4. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — ISBN 978-5-906839-42-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html>
 5. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 103 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>
 6. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / составители Е. В. Готовцев, И. А. Анохина, В. И. Козлов. — Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 95 с. — ISBN 978-5-7731-0505-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/72915.html>
 7. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65717.html>
 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447152>
 - Решетников Н.В.; Кислицын Ю.Л.; Палтиевич Р.Л.; Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник. — М.: Академия, 2012. — 176 с.— ISBN 978-5-7695-8908-9 <http://knigovodstvo.ru/book/1284>
 9. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444895>
- б) дополнительная литература:**
1. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] / В.Н. Платонов. — Электрон. Тестовые данные. — М.: Издательства «Спорт», 2019. — 656 с. — 978-5-9500183-3-6. — Режим доступа: [http:// www.](http://www.)

iprbookshop.ru/93625.html.

2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445294>

3. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 158 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438765>

4. Токарева, А. В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов : учебное пособие / А. В. Токарева, В. Д. Гетьман, Л. Б. Ефимова-Комарова. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 104 с. — ISBN 978-5-9227-0636-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>

5. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.Н.Зуев [и др.]. — Электрон тестовые данные. — М.: Российская таможенная академия, 2016. — 132 с. — 978-5-9590-0882-6. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>.

9.3 Программное обеспечение

1. Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880);
2. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», версия «эксперт». Рег. номер 164638, версия «проф»;
3. «Антиплагиат. ВУЗ» Лицензионный договор № 181 от 20.03.2017 года.

9.4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)
2. IPRbooks (<http://www.iprbookshop.ru/>)
3. ЮРАЙТ(<https://biblio-online.ru/>)
4. www.Fiziolive.ru
5. www.Fgosvo.ru
6. www.Fizkult-ura.ru
7. www.Sportboxs.ru

10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Учебные и 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 слепых и слабовидящих:

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;

- зачёт проводится в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- зачёт проводится в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- зачёт проводится в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
- акустический усилитель и колонки;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

11 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

1. Учебные демонстрационные материалы.
2. Компьютерная техника, мультимедийное оборудование, оргтехника, доступ к сети Интернет, доступ к электронно-библиотечной системе.
3. Библиотечный фонд (учебники, пособия, периодические издания)

Учебные практические занятия проводятся:

- по спортивным играм (баскетбол, волейбол) - в спортивных залах №1 (ул. Ленина 290) и № 2 (ул. Пограничная, 68);

- по общей физической и профессиональной подготовке в спортивных залах №№ 1,2, 5 (тренажерный) (ул. Пограничная, 68);
- по бадминтону – в спортзале № 1 (ул. Ленина, 290);
- по настольному теннису – в спортзале № 3 (ул. Ленина ,290).

Практические занятия по спортивным играм: баскетбол, волейбол, настольный теннис, обеспечены душевыми, раздевалками. В наличии имеется качественное оборудование и инвентарь: стойки, сетки (бадминтонные, баскетбольные, волейбольные), мячи (баскетбольные №№ 6, 7), волейбольные, ракетки и воланы для бадминтона, столы ракетки и шарики для настольного тенниса).

Используется функциональная музыка, электронное табло, микшерский пульт.

Общефизическая подготовка студентов обеспечена следующими средствами: вело и лыжетренажеры, беговые дорожки – 11; силовые тренажеры - 8; гимнастические маты – 8; гантели – 80 пар; утяжелители – 80; резиновые жгуты - 40; гири – 12; штанги - 8; боксерские мешки - 2; скакалки – 40; гимнастические обручи - 20 и жимфлекссы – 10; утяжелители – 40; тренажеры для равновесия - 4; стол для армреслинга.

Для проведения тестирования уровня физической и функциональной подготовленности имеется: секундомеры, весы, динамометры, спирометры, тонометры, рулетки.

К рабочей программе прилагаются

1. Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)