

Негосударственное образовательное учреждение высшего образования
«Московский социально-педагогический институт»
Факультет педагогики и психологии

Утверждено
на заседании УМС МСПИ

15 апреля 2024 г. протокол № 3

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль)
Филологическое образование

Форма обучения
очная

Москва - 2024

1. Наименование дисциплины - «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

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

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в	Знать: - научно-практические основы физической культуры и спорта; - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; - основные двигательные тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности Уметь: - творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом

		области физической культуры личности.	индивидуальных особенностей организма; - выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и величиной физической нагрузки; - соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.
--	--	--	--

3. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины» учебного плана образовательной программы, изучается в 2, 3, 4, 5, 6 и 7 семестрах. Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь представление о роли физической культуры в жизни человека, владеть системой практических умений и навыков основных двигательных действий, а также обладать опытом физкультурно-спортивной деятельности в рамках школьной подготовки. Дисциплина осваивается параллельно с дисциплиной «Физическая культура и спорт», которая служит основой для дальнейшего освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов и в зачетные единицы не переводится:

5. Содержание разделов дисциплины

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

Раздел	Семестр	Общее кол-во часов	Темы лекций	Часы на лекции	Темы практических занятий	Часы на практич. занятия	Часы на СР	Формы контроля
1.Гимнастика, оздоровительная йога	2	52			1. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. 2. Восточные системы физических упражнений. 3. Йога как система оздоровления, самопознания и самосовершенствования.	40	12	Зачетные нормативы
2.Гимнастика, оздоровительная йога	3	52			1. Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, пилатес, фитбол т.д.). 2. Основоположники учения йогов. Направления йоги:	40	12	Зачетные нормативы

					Крия- йога, хатхайога, раджа-йога, карма-йога, джанийога и т.д. 3. Ступени йоги: Яма – моральные заповеди; Нияма – кодекс личного поведения на основе самодисциплины; Асаны – позы; Пранаяма – учение о дыхании; Дхарана – сосредоточение; Дхияна – созерцание; Самадхи – высший экстаз.			
3.Гимнастика, оздоровительная йога	4	52	.		1.Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений. 2. История возникновения и развития. 3. Определение, общие понятия, цели и задачи йоги.	40	12	Зачетные нормативы
4.Гимнастика, оздоровительная йога	5	52			1. Элементы специальной физической подготовки, подвижные	40	12	Зачетные нормативы

					игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. 2. Части йоги: - физические упражнения (асаны); - дыхательные упражнения (пранаяма); - релаксация; - медитация. 3. Пранаяма – углубление, продление и расширение жизненного дыхания или наполнения силы.			
5.Гимнастика, оздоровительная йога	6	50			1. Основы производственной гимнастики. 2. Определение медитации. Дыхание и позы при медитации.	40	10	Зачетные нормативы

					3. Основные правила при проведении занятий. 4.Повышение уровня работоспособности и самочувствия с помощью дыхательной гимнастики и др. медитативных техник.			
6. Гимнастика, оздоровительная йога	7	46			1.Составление комплексов упражнений 2.Энергетические центры – чакры. 3.Методы саморегуляции, аугенной тренировки.	40	6	Зачетные нормативы
ИТОГО: 328 часов		304				240	64	2,3,4,5,6,7 семестры – зачеты 24 часа

Закрепление материала: виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов.

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

2 семестр

Вопросы для подготовки:

1. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие.
2. Взаимосвязь физической культуры студента и его образ жизни.
3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как составляющая здорового образа жизни.

3 семестр

Вопросы для подготовки:

1. Основные виды дыхательных гимнастик.
2. Правильно дышать - долго жить, уроки дыхания
3. Оздоровительное значение бега.
4. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.

4 семестр

Вопросы для подготовки:

1. Двигательный режим как составляющая здорового образа жизни.
2. Сочетание нагрузки и отдыха. Расслабление.
3. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.
4. Влияние физических упражнений на состояние нервной системы.

5 семестр

Вопросы для подготовки:

1. Индивидуальный выбор оздоровительных систем физических упражнений.
2. Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека.
3. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений.
4. Планирование индивидуальных занятий оздоровительной и коррекционной физкультурой

6 семестр

Вопросы для подготовки

1. Укрепление иммунитета. Профилактика простудных заболеваний.
2. Вредные привычки и борьба с ними.
3. Использование средств физической культуры в профилактике различных заболеваний.
4. Лечебный массаж. Влияние массажа на организм

7 семестр

Вопросы для подготовки

1. Новые и нетрадиционные виды спорта.
2. Олимпийские игры. История развития и современное состояние.
3. Регуляция психических состояний с помощью массажа.
4. Коррекция фигуры средствами физических упражнений.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
6. Физическая культура профессиональной деятельности бакалавра

Содержание дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

Формирование «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий, контролируемых врачом. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии.

В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме. Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения. Объем работы, как правило, не должен превышать 35-40 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки. Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение.

Доклад (реферат) - это вид самостоятельной научно - исследовательской работы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Доклад (реферат) может служить средством выражения оценки той или иной ситуации, а также представления результатов качественного и (или) количественного анализа данных в четкой и сжатой форме. В докладе (реферате) должна ясно прослеживаться цель его составления, а содержание должно быть непосредственно посвящено исследуемому предмету. В процессе подготовки доклада (реферата) выделяют четыре этапа:

- подготовку;
- составление плана;
- написание;
- окончательное редактирование.

Подготовка

- выбор конкретной темы;
- цели, преследуемые в работе;
- критерии успешности конечного результата;
- структура и формат изложения;
- характер словаря, верный стиль, правильный тон.

Планирование

- сбор данных и их анализ,
- структурирование по разделам будущего доклада (реферата)

Написание доклада (реферата)

Может происходить по разделам (собственно текстовая часть) и по средствам графического представления материала (графики, таблицы, карты). Структура:

1. титульный лист,
2. содержание,
3. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
4. выводы и оценки;
5. библиография и приложения.

Оформление: шрифт TimesNewRoman; кегель: 14; интервал: 1,5; поля: верхнее – 20, нижнее – 20, правое – 10, левое – 30мм; форматирование по ширине
Окончательное редактирование, читка корректуры.

Примерная тематика докладов (рефератов)

1. Взаимосвязь физической культуры студента и его образ жизни.
2. Оздоровительное значение бега.
3. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.
4. Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека.
5. Лечебный массаж. Влияние массажа на организм

6. Коррекция фигуры средствами физических упражнений.

Критерии оценивания доклада (реферата)

Предел длительности контроля	7-10 минут
Шкала оценки	Критерии оценки
«5»-отлично	• выполнены все требования к написанию и представлению доклада (реферата): обозначена проблема, обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, • даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
«4»-хорошо	• основные требования к докладу и его представлению и защите выполнены, но при этом допущены недочеты: имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём; имеются упущения в оформлении; • на дополнительные вопросы даны неполные ответы.
«3»-удовлетворительно	• имеются существенные отступления от требований к написанию и представлению доклада (реферата): тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании, • при ответе на дополнительные вопросы; во время представления отсутствует вывод.
«2»-неудовлетворительно	• тема доклада (реферата) не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

7. Фонд оценочных средств (оценочных и методических материалов) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Критерии оценивания компетенций

Код компетенции	Минимальный уровень	Базовый уровень	Высокий уровень
УК-7	Имеет фрагментарные знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном	Допускает неточности в определении влияния оздоровительных систем физического воспитания на	Демонстрирует полные знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, влиянии оздоровительных систем физического воспитания

	и социальном развитии человека. Затрудняется в подборе комплексов оздоровительной физической	укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Допускает незначительные ошибки в выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры. Не владеет в достаточной степени способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Демонстрирует умения выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения. Владеет способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры, способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	---	--

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости в рамках освоения дисциплины:

Тесты определения физической подготовленности
Доклад (реферат)

Тесты определения физической подготовленности

Характеристики а направленности	Оценка (девушки)	5	4	3	Оценка (юноши)	5	4	3
Тест на скорость бег 100 м (сек)		15,7	16,2	17,5		13,2	13,8	14,5

Поднимание туловища из положения лежа	40 сек	40	32	27	30 сек	25	25	15
Тест на силовую подготовленность – вис на руках (кол-во раз)		10.15	11.05	12.15		15	12	9
Тест на общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек.)								
Тест на общую выносливость – бег 3000 м (мин., сек.)						12.00	13.10	14.00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		45	35	25	в упоре на гимнастической скамье	16	12	8
Подтягивание в висе на перекладине		12	9	6	вис на согнутых руках	20	19	15
Подъем ног в упоре		30	25	20		15	12	10
Наклон, стоя на скамейке		ниже скамейки	до скамейки	до стоп		ниже скамейки	до скамейки	до стоп

7.2. 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

Зачетные нормативы и контрольные требования для оценки физической подготовленности студентов

№№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
1.	Прыжок в длину с места	балл	2-7 семестр
2.	Подтягивание на перекладине (муж.)	балл	2-7 семестр
3.	Поднимание туловища из положения лежа, ноги фиксированы (жен.)	балл	2-7 семестр
4.	Наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры)	балл	2—7 семестр
	Контрольные требования		
1.	В висе поднимание ног до касания перекладины (муж.)	оценка	2-7 семестр

2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен.)	оценка	2-7 семестр
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.)	оценка	2-7 семестр
4.	Приседание на одной ноге из положения, стоя на скамейке, опора о гладкую стену – количество раз на каждой ноге (жен.)	оценка	2-7 семестр
5.	12- минутный бег	оценка	2-7 семестр
6.	Челночный бег (6х9м)	оценка	2-7 семестр
7.	Прыжки через скакалку	оценка	2-7 семестр
8.	Составление композиции на степ - платформах	зачет	2-7 семестр
9.	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	зачет	2-7 семестр
10.	Проведение комплекса упражнений	зачет	3-4 семестр
11.	Производственная гимнастика (комплекс упражнений)	зачет	5-7 семестр

Оценивание уровня сформированности компетенций студентов на промежуточной аттестации, проводимой в форме зачета

Шкала оценивания	Уровень сформированности компетенций	Описание критериев оценивания
Зачтено	Высокий уровень (5 баллов)	Обучающимся усвоена взаимосвязь основных понятий дисциплины, в том числе для решения профессиональных задач. Выполнены все контрольные мероприятия. Обучающийся продемонстрировал высокий уровень освоения компетенций.
	Базовый уровень (4 балла)	Сформированы в целом системные знания и представления по дисциплине. Продemonстрирован повышенный уровень владения практическими умениями и навыками. Допустимы незначительные ошибки в применении умений и навыков
	Минимальный уровень (3 балла)	Обучающийся владеет знаниями основного материала на базовом уровне. Продemonстрирован базовый уровень владения практическими умениями и навыками, соответствующий минимально необходимому уровню для решения профессиональных задач.
Не зачтено	Компетенция не сформирована	Обучающийся демонстрирует полное отсутствие теоретических знаний материала дисциплины, отсутствуют практические умения и навыки

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1. Основная литература

1. Физическая культура: учебное пособие /Евсеев Ю. И. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. – 448 с. ISBN 978-5-222-21762-7; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1

2. Педагогика физической культуры и спорта: учебник/ Костикина Н. М. , Гаврикова О. Ю. - Омск: Издательство СибГУФК, 2013. – 296 с. Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274610&sr=1

8.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура: учебно-методический комплекс для студентов специальной медицинской группы./Лопатин Н.А. – Кемерово, 2014. – 64 с. Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274187&sr=1

2. Современная гимнастика : проблемы, тенденции, перспективы: сборник материалов/ Дитятин А.Н. - Санкт-Петербург.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2013. – 160 с. Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=428325&sr=1

3. Гигиена физической культуры и спорта: учебник./ Маргазин В.А., Семенова О.Н., Ачкасов Е.Е. - Санкт-Петербург.: СпецЛит, 2013. – 256 с. ISBN: 978-5-299-00545-5; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=253833&sr=1

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины.

1. Сайт «ФизкультУРА» для любителей активного отдыха, здорового образа жизни и специалистов физической культуры и спорта <http://www.fizkult-ura.ru/>

2. Каталог интернет-ресурсов по физической культуре <https://multiurok.ru/files/kataloghintierniet-riesursov-po-fizichieskoi-kul-turie.html>

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>

4. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>

5. ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/> 6. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp/>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основной целью дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Учебный процесс осуществляется в ходе работы на практических (семинарских) занятиях; сдачи зачетных нормативов; тестирования для определения физической подготовленности и в процессе самостоятельной работы: изучение и конспектирование научной литературы, написание докладов.

Работа с рекомендованной литературой

При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом.

Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать.

В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

Подготовка к практическому занятию (семинару)

Для успешного освоения материала студентам рекомендуется сначала ознакомиться с учебным материалом, изложенным в основной литературе, затем выполнить самостоятельные задания, при необходимости обращаясь к дополнительной литературе.

При подготовке к практическому занятию (семинару) можно выделить 2 этапа:

- - организационный,
- - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, разобраться в иллюстративном материале, задачах. Заканчивать подготовку следует составлением плана (перечня основных пунктов) по изучаемому материалу (вопросу). Такой план позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам и структурировать изученный материал. Целесообразно готовиться к практическим (семинарским) занятиям за 1- 2 недели до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий.

Студент должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами по темам практических (семинарских) занятий.

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету

При подготовке к зачету студент должен повторно изучить теоретический материал и рекомендованную литературу, просмотреть решения основных задач, выполненных самостоятельно и на практических занятиях (семинарах). Обязательным условием сдачи зачета по дисциплине является выполнение всех нормативных заданий.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

В процессе освоения дисциплины предполагается использование информационных технологий, обеспечивающих подготовку презентационных материалов в следующем составе:

1. MS Windows 8.1 64 bit (код продукта:00268-20151-08766-AAOEM) действие бессрочно
2. MS Office 2013 для дома и бизнеса (№ продукта ВКВД3-98NC2-НН6QH-3ХRYX-YDTKD) – действие бессрочно

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

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Спортивные залы (игровой, манеж, тренажерный и пр.);
2. Учебно-практическое оборудование (спортивный инвентарь по видам спорта, ОФП и пр.):
 - гимнастические маты;
 - коврики для оздоровительной йоги;
 - мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные);
 - ракетки для бадминтона;
 - воланы; - ракетки для н/тенниса;
 - шарики для н/тенниса;
 - гимнастические палки;
 - бодибары;
 - медицинболы (набивные мячи) 3 кг., 5 кг.;
 - гантели (разновесовые);
 - скакалки;
 - металлические обручи;
 - оборудование для эстафет (кубики, конусы, цветные обручи разных диаметров, фитболы и др.)
3. Демонстрационные и печатные пособия;
4. Звуковое обеспечение (музыкальный центр, громкоговоритель, радиомикрофон пр.)

13. Организация обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Проведение занятий по физической культуре и спорту при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (при наличии данного контингента обучающихся)

Обучение по физической культуре и спорту инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья формируются специальные учебные группы для освоения дисциплин по физической культуре.

Для специальных учебных групп планируются в учебном расписании отдельные подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных тренажерных залах или на открытом воздухе, которые проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку.

Для студентов с ограничениями передвижения это могут быть занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.

В рабочих программах дисциплин планируется некоторое количество часов, посвященных поддержанию здоровья и здорового образа жизни.

Занятия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья физической культурой проводятся на площадках (в помещениях и на открытом воздухе), оборудованных специализированными тренажерами, тренажерами общеукрепляющей направленности и фитнес – тренажерами. Все спортивное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.01

Педагогическое образование, направленность (профиль): Филологическое образование

Составитель:

Доцент Ритор Л.М., Заслуженный мастер спорта

Ответственный редактор: Сенатор С.Ю, зав. кафедрой, доктор педагогических наук, профессор

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ, ДОПОЛНЕНИЙ
внесенных в рабочую программу дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

№№ п/п	Дата	Основания изменения, дополнений	Внесенные изменения, дополнения	Изменения, дополнения утверждены:
1.				Заседание кафедры от _____ 202 г., протокол № _____