

**Негосударственное частное образовательное учреждение высшего
образования
«Технический университет»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор



В.А. Лапин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

| | |
|------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой | гуманитарных и естественно-научных дисциплин |
| Учебный план | Специальность 21.05.04 Горное дело направленность (профиль) "Электрохозяйство, машины и оборудование горных предприятий" |
| Квалификация | Горный инженер (специалист) |
| Форма обучения | очная |
| Общая трудоемкость | 0 ЗЕТ |

| | | |
|-------------------------|-----|----------------------------|
| Часов по учебному плану | 328 | Виды контроля в семестрах: |
| в том числе: | | зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6 |
| аудиторные занятия | 158 | |
| самостоятельная работа | 146 | |
| часов на контроль | 24 | |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | 3 (2.1) | | 4 (2.2) | | 5 (3.1) | | 6 (3.2) | | Итого | |
|---|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|-------|-----|
| | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | | |
| Неделя | 14 | 1/6 | 15 | 4/6 | 13 | 5/6 | 16 | 3/6 | 13 | 5/6 | 16 | 2/6 | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 22 | 22 |
| Практические | 24 | 24 | 26 | 26 | 24 | 24 | 26 | 26 | 24 | 24 | 12 | 12 | 136 | 136 |
| Итого ауд. | 28 | 28 | 30 | 30 | 28 | 28 | 30 | 30 | 28 | 28 | 14 | 14 | 158 | 158 |
| Контактная работа | 28 | 28 | 30 | 30 | 28 | 28 | 30 | 30 | 28 | 28 | 14 | 14 | 158 | 158 |
| Сам. работа | 32 | 32 | 30 | 30 | 22 | 22 | 20 | 20 | 32 | 32 | 10 | 10 | 146 | 146 |
| Часы на контроль | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 24 | 24 |
| Итого | 64 | 64 | 64 | 64 | 54 | 54 | 54 | 54 | 64 | 64 | 28 | 28 | 328 | 328 |

Разработчик программы:

ст. преподаватель, Котельников С.А.; канд. пед. наук, доц. кафедры, Гурская Т.В. _____

Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 21.05.04 Горное дело (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 987)

составлена на основании учебного плана:

Специальность 21.05.04 Горное дело направленность (профиль) "Электрохозяйство, машины и оборудование горных предприятий"

утвержденного учёным советом вуза от 06.07.2023 протокол № 7.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

гуманитарных и естественно-научных дисциплин

Протокол методического совета университета от 01.06.2023 г. № 7

Зав. кафедрой Гурская Т.В., канд пед наук

| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|--|---|
| Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности | |
| 1.1 Задачи | |
| Задачи дисциплины: | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности. 2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. 3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности. 4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма. 5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха. 6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов. 7. Подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса | |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.О.06 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Перед изучением дисциплины, знания обучающихся базируются на таких школьных курсах как: Физическая культура; Обществознание; Основы безопасности жизнедеятельности, Биология. |
| 2.1.2 | Физическая культура и спорт |
| 2.1.3 | |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Подготовка к защите и процедура защиты выпускной квалификационной работы |
| 2.2.2 | Преддипломная практика |
| 2.2.3 | Физическая культура и спорт |
| 2.2.4 | Преддипломная практика |
| 2.2.5 | Подготовка к защите и процедура защиты выпускной квалификационной работы |
| 2.2.6 | Государственная итоговая аттестация |
| 2.2.7 | Физическая культура и спорт |
| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| ИУК-7.3: Пропагандирует здоровый образ жизни | |
| ИУК-7.2: Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры | |
| ИУК-7.1: Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний | |
| В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен | |
| 3.1 | Знать: |
| 3.1.1 | Ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; |
| 3.1.2 | Факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; |
| 3.1.3 | Принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; |
| 3.1.4 | Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; |
| 3.1.5 | Методы профессиональной деятельности; |
| 3.1.6 | Влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда. |

| | |
|------------|---|
| 3.2 | Уметь: |
| 3.2.1 | Использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма |
| 3.2.2 | Применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических качеств, свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.); |
| 3.2.3 | Организовать работу по внедрению здорового образа жизни в обществе. |
| 3.3 | Владеть: |
| 3.3.1 | Должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения; |
| 3.3.2 | Навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием; |
| 3.3.3 | Широким спектром ценностей физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании. |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
|-------------|--|----------------|-------|--------------------|-------------------------------|----------------------------|------------|------------|
| | Раздел 1. Общая физическая подготовка | | | | | | | |
| 1.1 | Общая физическая подготовка /Лек/ | 1 | 4 | ИУК-7.1 ИУК-7.2 | Л1.4 Л1.5Л 2.1ЛЗ. 4 | Э6 | 0 | |
| 1.2 | Общая физическая подготовка /Пр/ | 1 | 12 | ИУК-7.1 ИУК-7.2 | Л1.4 Л1.5Л 2.1ЛЗ. 4 | Э6 | 0 | |
| 1.3 | Общая физическая подготовка /Ср/ | 1 | 17 | ИУК-7.1 ИУК-7.2 | Л1.4 Л1.5Л 2.1ЛЗ. 4 | Э6 | 0 | |
| | Раздел 2. Легкая атлетика | | | | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика /Пр/ | 1 | 12 | ИУК-7.1 ИУК-7.2 | Л1.8 Л1.11 ЛЗ.3 | Э3 Э6 Э7 Э8 | 0 | |
| 2.2 | Легкая атлетика /Ср/ | 1 | 15 | ИУК-7.1 ИУК-7.2 | Л1.8 Л1.11 ЛЗ.3 | Э3 Э4 Э6 Э7 Э8 | 0 | |
| | Раздел 3. Подвижные игры | | | | | | | |
| 3.1 | Подвижные игры /Пр/ | 2 | 12 | ИУК-7.1 ИУК-7.2 | Л1.13 ЛЗ.2 | | 0 | |
| 3.2 | Подвижные игры /Ср/ | 2 | 15 | ИУК-7.1 ИУК-7.2 | Л1.13 ЛЗ.2 | | 0 | |
| | Раздел 4. Спортивные игры | | | | | | | |
| 4.1 | Спортивные игры /Лек/ | 2 | 4 | ИУК-7.1 ИУК-7.2 | Л1.6 Л1.9 Л1.12 ЛЗ.1 | Э1 Э2 | 0 | |

| | | | | | | | | |
|--------------------|--|-----------------------|--------------|--------------------|-------------------------------|----------------|-------------------|-------------------|
| 4.2 | Спортивные игры /Пр/ | 2 | 14 | ИУК-7.1 ИУК-7.2 | Л1.6 Л1.9 Л1.12 Л3.1 | Э1 Э2 | 0 | |
| 4.3 | Спортивные игры /Ср/ | 2 | 15 | ИУК-7.1 ИУК-7.2 | Л1.6 Л1.9 Л1.12 Л3.1 | Э1 Э2 | 0 | |
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
| | Раздел 5. Оздоровительная гимнастика | | | | | | | |
| 5.1 | Оздоровительная гимнастика /Лек/ | 3 | 2 | ИУК-7.1 ИУК-7.2 | Л1.7 Л1.10 Л2.2Л 3.4 | Э11 | 0 | |
| 5.2 | Оздоровительная гимнастика /Пр/ | 3 | 12 | ИУК-7.1 ИУК-7.2 | Л1.7 Л1.10 Л2.2Л 3.4 | Э11 | 0 | |
| 5.3 | Оздоровительная гимнастика /Ср/ | 3 | 10 | ИУК-7.1 ИУК-7.2 | Л1.7 Л1.10 Л2.2Л 3.4 | Э11 | 0 | |
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
| | Раздел 6. Профилактическая гимнастика | | | | | | | |
| 6.1 | Профилактическая гимнастика /Лек/ | 3 | 2 | ИУК-7.1 ИУК-7.2 | Л1.10 Л2.3Л 3.4 | Э11 | 0 | |
| 6.2 | Профилактическая гимнастика /Пр/ | 3 | 12 | ИУК-7.1 ИУК-7.2 | Л1.10 Л2.3Л 3.4 | Э11 | 0 | |
| 6.3 | Профилактическая гимнастика /Ср/ | 3 | 12 | ИУК-7.1 ИУК-7.2 | Л1.10 Л2.3Л 3.4 | Э11 | 0 | |
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
| | Раздел 7. Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» | | | | | | | |
| 7.1 | Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» /Лек/ | 4 | 2 | ИУК-7.1 ИУК-7.2 | Л1.3 Л1.7Л 2.2Л3. 4 | Э4 Э6 | 0 | |
| 7.2 | Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» /Пр/ | 4 | 12 | ИУК-7.1 ИУК-7.2 | Л1.3 Л1.7Л 2.2Л3. 4 | Э4 Э6 | 0 | |
| 7.3 | Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» /Ср/ | 4 | 10 | ИУК-7.1 ИУК-7.2 | Л1.3 Л1.7Л 2.3Л3. 4 | Э4 Э6 | 0 | |
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
| | Раздел 8. Атлетическая гимнастика | | | | | | | |
| 8.1 | Атлетическая гимнастика /Лек/ | 4 | 2 | ИУК-7.1 ИУК-7.2 | Л1.7Л 2.4Л3. 1 | Э6 | 0 | |
| 8.2 | Атлетическая гимнастика /Пр/ | 4 | 14 | ИУК-7.1 ИУК-7.2 | Л1.7Л 2.4Л3. 1 | Э6 | 0 | |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--------------|--------------------|---|----------------|---|-------------------|
| 8.3 | Атлетическая гимнастика /Ср/ | 4 | 10 | ИУК-7.1 ИУК-7.2 | Л1.7Л 2.4ЛЗ. 1 | Э6 | 0 | |
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
| | Раздел 9. Аутогенная тренировка и психосаморегуляция | | | | | | | |
| 9.1 | Аутогенная тренировка и психосаморегуляция /Лек/ | 5 | 4 | ИУК-7.1 ИУК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л 2.2ЛЗ. 1 | Э6 | 0 | |
| 9.2 | Аутогенная тренировка и психосаморегуляция /Пр/ | 5 | 24 | ИУК-7.1 ИУК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л 2.2ЛЗ. 1 | Э6 | 0 | |
| 9.3 | Аутогенная тренировка и психосаморегуляция /Ср/ | 5 | 32 | ИУК-7.1 ИУК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л 2.2ЛЗ. 1 | Э6 | 0 | |
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
| | Раздел 10. Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности | | | | | | | |
| 10.1 | Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности /Лек/ | 6 | 2 | ИУК-7.1 ИУК-7.2 | Л1.4Л 2.2ЛЗ. 1 | Э6 | 0 | |
| 10.2 | Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности /Пр/ | 6 | 12 | ИУК-7.1 ИУК-7.2 | Л1.4Л 2.2ЛЗ. 1 | Э6 | 0 | |
| 10.3 | Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности /Ср/ | 6 | 10 | ИУК-7.1 ИУК-7.2 | Л1.4Л 2.2ЛЗ. 1 | Э6 Э7 | 0 | |
| 4.1 Образовательные технологии | | | | | | | | |
| 5. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ | | | | | | | | |
| 5.1. Комплект оценочных средств | | | | | | | | |
| Комплект оценочных средств по дисциплине, состоящий из материалов для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся, включая порядок проведения промежуточной аттестации, систему оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок представлен в КОС дисциплины. | | | | | | | | |
| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | | | | | |
| 6.1. Рекомендуемая литература | | | | | | | | |
| 6.1.1. Основная литература | | | | | | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | | | Издательство, год | | Эл.адрес | |
| Л1.1 | Крыжановская Л. М. | Методы психологической коррекции личности: учебник | | | Москва: Владос, 2015 | | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429674 | |
| Л1.2 | Останкина Е. | Основы психической саморегуляции: учебное пособие | | | Череповец: Череповецкий государственный университет (ЧГУ), 2013 | | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434835 | |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Эл.адрес |
|---|---|---|--|---|
| Л1.3 | Гриднев В. А., Шпагин С. В. | Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие | Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2015 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444640 |
| Л1.4 | Тычинин Н. В. | Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие | Воронеж: Воронежский государственный инженерных технологий, 2017 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033 |
| Л1.5 | Эммерт М. С., Фадина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. | Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие | Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 |
| Л1.6 | Губа В. П., Лексаков А. В. | Теория и методика футбола: учебник | Москва: Спорт, 2015 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430456 |
| Л1.7 | Виноградов Г. П., Виноградов И. Г. | Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник | Москва: Спорт, 2017 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539 |
| Л1.8 | Врублевский Е. П. | Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие | Москва: Спорт, 2016 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995 |
| Л1.9 | Губа В. П. | Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник | Москва: Спорт, 2016 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461299 |
| Л1.10 | Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. | Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие | Москва: Спорт, 2016 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372 |
| Л1.11 | Сидорова Е. Н., Николаева О. О. | Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие | Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533 |
| Л1.12 | Турманидзе В. Г., Иванова Л. М., Ковтун Г. С., Кожин С. В., Майоркина И. В., Салугин А. В., Турманидзе А. В. | Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие | Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142 |
| Л1.13 | Шалаев О. С., Мишенькина В. Ф., Эртман Ю. Н., Ковыршина Е. Ю. | Подвижные игры: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573661 |
| 6.1.2. Дополнительная литература | | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Эл.адрес |
| Л2.1 | Жданкина Е. Ф., Брехова Л. Л., Добрынин И. М. | Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе: учебное пособие | Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276065 |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Эл.адрес |
|------|----------------------------------|--|--|---|
| Л2.2 | Башта Л. Ю. | Теоретические и практические основы двигательной рекреации: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406 |
| Л2.3 | Артст Н. В., Пономарев В. В. | Теоретические и практические основы занятий спортом студентов вуза во внеучебное время: монография | Красноярск: Сибирский государственный технологический университет (СибГТУ), 2012 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428839 |
| Л2.4 | Криживецкая О. В., Ивко И. А. | Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595 |

6.1.3. Методические разработки

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Эл.адрес |
|------|---|--|---|---|
| Л3.1 | Сапего А. В., Тарасова О. Л., Полковников И. А. | Физическая реабилитация: учебное пособие | Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278925 |
| Л3.2 | Рыбакова Е. В., Голомысова С. Н. | Подвижные игры в тренировке волейболистов: учебно-методическое пособие | Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2016 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459507 |
| Л3.3 | Кравчук В. И. | Легкая атлетика: учебно-методическое пособие | Челябинск: Челябинская государственная академия культуры и искусств, 2013 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142 |
| Л3.4 | Манжелей И. В., Чернякова С. Н. | Физическая культура. Учебно-тренировочные занятия: учебно-методический комплекс. Рабочая программа для студентов 1-3 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки бакалавров Тюменского государственного университета: учебно-методический комплекс | Тюмень: Тюменский государственный университет, 2015 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=567346 |

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | |
|-----|--|
| Э1 | Спортивно-информационный сайт |
| Э2 | Спортивный информационный сайт |
| Э3 | Лёгкая атлетика России |
| Э4 | Календари, соревнования, фотогалереи лёгкой атлетики |
| Э5 | Видео по плаванию |
| Э6 | Лекции по физической культуре |
| Э7 | Обучение технике спринтерского бега |
| Э8 | Обучение технике на средние и длинные дистанции |
| Э9 | Обучение технике прыжков |
| Э10 | Обучение технике барьерного бега |
| Э11 | Упражнения для развития силы и выносливости |
| Э12 | Упражнения для развития силовой выносливости |

6.3.1 Перечень программного обеспечения

| | |
|---------|---|
| 6.3.1.1 | Microsoft Windows |
| 6.3.1.2 | Microsoft Office (Access, Excel, Word, OneNote, Outlook, PowerPoint, Publisher, Skype for business) |
| 6.3.1.3 | Google Chrome |
| 6.3.1.4 | Mozilla Firefox |
| 6.3.1.5 | 7-Zip |

| 6.3.1.6 | Яндекс.Браузер | |
|--|--|---|
| 6.3.2 Перечень информационных справочных систем | | |
| 6.3.2.1 | Консультант-плюс | |
| 6.3.2.2 | Единое окно доступа к информационным ресурсам | |
| 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | |
| Ауд. № | Назначение | Оснащение |
| 300 | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной | Учебные места, оборудованные блочной мебелью с расположением амфитеатром. Рабочее место преподавателя в составе стол, стул, тумба, трибунка, компьютер преподавателя с доступом в интернет, интерактивная доска с проектором. Моторизованный экран Потолочные поворотные камеры. Документ-камера. Настольный микрофон. Звуковая система. Маркерная доска. |
| игровых видов спорта УГМК. Тренировочны | Площадка для проведения занятий по физической культуре и спорту | 2 баскетбольные стойки, волейбольная сетка, 1 пара мини-футбольных ворот, бадминтонные сетки, сетка для большого тенниса, столы для настольного тенниса. |
| игровых видов спорта УГМК. Тренировочны | Площадка для проведения занятий по физической культуре и спорту | 2 баскетбольные стойки, волейбольная сетка, 1 пара мини-футбольных ворот, бадминтонные сетки, сетка для большого тенниса, столы для настольного тенниса. |
| игровых видов спорта УГМК. Основная | Площадка для проведения занятий по физической культуре и спорту | Трибуны 2 000 мест, 2 баскетбольные стойки, волейбольная сетка, 1 пара мини-футбольных ворот, бадминтонные сетки, сетки для большого тенниса, столы для настольного тенниса. |
| 107 | | Стол с компьютерами с выходом в интернет, стулья, книжные шкафы и стеллажи. |
| 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | |
| <p>Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение рабочей программы дисциплины. 2. Посещение и конспектирование лекций. 3. Обязательная подготовка к практическим занятиям. 4. Изучение основной и дополнительной литературы, интернет-источников. 5. Выполнение всех видов самостоятельной работы. <p>Эффективное освоение дисциплины предполагает регулярное посещение всех видов аудиторных занятий, выполнение плана самостоятельной работы в полном объеме и прохождение аттестации в соответствии с календарным учебным графиком.</p> <p>Студенту рекомендуется ознакомиться со списком основной и дополнительной литературы. Доступ к информационным ресурсам библиотеки и информационно-справочным системам сети "Интернет" организован в читальном зале библиотеки со стационарных ПЭВМ, либо с личного ПЭВМ (ноутбука, планшетного компьютера или иного мобильного устройства) посредством беспроводного доступа при активации индивидуальной учетной записи.</p> <p>Пользование информационными ресурсами расширяет возможности освоения теоретического курса, выполнения самостоятельной работы.</p> <p>Задания и методические указания к выполнению практических занятий составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту и представлены в УМК дисциплины. Практические занятия включают в себя освоение действий, обсуждение проблем по основным разделам курса и направлены на углубление изученного теоретического материала и на приобретение умений и навыков. При подготовке к практическим занятиям используются методические указания, в которых описаны содержание и методы их проведения, условия выполнения, сформулированы вопросы к результатам выполнения заданий. Методические рекомендации к организации и выполнению самостоятельной работы составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту и представлены в УМК дисциплины. Самостоятельная работа студентов включает освоение теоретического материала, подготовку к выполнению заданий практических занятий, и подготовку к зачету.</p> <p>Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>При наличии обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университет обеспечивает проведение занятий по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.</p> <p>В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей здоровья в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для инвалидов и лиц с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лечебной и адаптивной физической культуры в специально оборудованных спортивных залах или на плоскостных сооружениях на открытом воздухе в объеме, предусмотренном образовательной программой; | | |

- лекционных и методических занятий по тематике здоровьесбережения (в случае освобождения от учебно-тренировочных занятий);
- занятий настольными, интеллектуальными видами спорта.