

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: **АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**  
ФИО: Узунов Федор Владимирович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 20.12.2022 09:01:03  
Уникальный программный ключ:  
fd935d10451b860e912264c0378f8448452bfdb603f94388008e29877a6bcbf5

**УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ»**  
**Факультет экономики и управления**

**Кафедра «Социально-гуманитарные дисциплины»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебно-методической работе

С.С. Скараник

«01» сентября 2022 г.



Рабочая программа дисциплины

**Элективный курс по физической культуре и спорту**

Направление подготовки

**38.03.01 Экономика**

профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

Квалификация выпускника

*Бакалавр*

Для всех

форм обучения

Симферополь 2022

| Индекс дисциплины по учебному плану                       | Наименование дисциплины  |
|---|--|
| <b>Б1.В.14</b>  | <b>ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>  |
| Цель изучения дисциплины                                  | формирование у обучающихся физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья |
| Место дисциплины в структуре ОПОП                         | Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 программы бакалавриата   |
| Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины | УК-7   |
| Общая трудоемкость дисциплины                             | Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).   |
| Форма промежуточной аттестации                            | Зачет/зачет/ зачет/ зачет/ зачет   |

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| 1. Цель и перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы   | 5  |
| 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата  | 5  |
| 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся          | 5  |
| 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий  | 6  |
| 5. Контроль качества освоения дисциплины.  | 10 |
| 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....   | 11 |
| 7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....  | 11 |
| 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины  | 12 |
| 9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)..... | 12 |
| 10. Описание материально-технического обеспечения, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....   | 12 |
| Приложение 1. Критерии оценивания для ФОС .....  | 13 |

## 1. Цель и перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

| Коды компетенций | Содержание компетенций   | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине  |
|------------------|--|--|
| УК-7             | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>УК-7.1 Знает требования и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека</p> <p>УК-7.2 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдать нормы здорового образа жизни</p> <p>УК-7.3 Владеет навыками использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> |

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.В.14 «Элективный курс по физической культуре» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений блока 1.«Дисциплины (модули)» учебного плана ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит».

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

### 3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Для очной, очно-заочной формы обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов

| Объём дисциплины                           | Всего часов |
|--|-------------|
| Общая трудоемкость дисциплины              | 328         |
| Аудиторная работа (всего):                 | 328         |
| Лекции                                     | 0           |
| Практические занятия                       | 328         |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 0           |
| Зачет                                      | +           |

### 3.2. Распределение учебного времени по разделам и темам

| № тем ы | Наименование раздела и тем                                   | Всего часов | в том числе       |    |            |    | Контроль |
|---------|--|-------------|-------------------|----|------------|----|----------|
|         |  |             | контактная работа |    |            | СР |          |
|         |  |             | Л                 | ЛЗ | ПЗ         |    |          |
| 1       | Общая физическая подготовка                                  | 90          | –                 | –  | 90         | –  | х        |
| 2       | Спортивные игры (волейбол, баскетбол)                        | 95          | –                 | –  | 95         | –  | х        |
| 3       | Легкая атлетика  | 50          | –                 | –  | 50         | –  | х        |
| 4       | Гимнастика (атлетическая, производственная, оздоровительная) | 93          | –                 | –  | 93         | –  | х        |
|         | Контроль   | х           | х                 | х  | х          | х  | х        |
|         | <b>Итого</b>   | <b>328</b>  | –                 | –  | <b>328</b> | –  | <b>х</b> |

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

Практическая подготовка при реализации учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) организуется путем проведения практических занятий, практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка может включать в себя отдельные занятия лекционного типа, которые предусматривают передачу учебной информации обучающимся, необходимой для последующего выполнения работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

#### 4.1 Содержание дисциплины

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики (бег 100 м, бег 2000 м, прыжок в длину с места), спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также

развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры.

Практический материал для специального учебного отделения разработан с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. Имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность с учетом необходимого индивидуального дифференцированного подхода в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Обучающиеся специального учебного отделения (включая занимающихся в группах лечебной физической культуры и освобожденные от практических занятий) пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья, принимают участие в судействе соревнований института.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном и специальном отделениях определяются преподавателем учебных групп с учетом графика учебных занятий и рабочего плана кафедры.

#### **4.2 Содержание лекций**

Лекции не предусмотрены учебным планом.

#### **4.3 Содержание практических занятий**

Для проведения практических занятий в начале учебного года (до 15 сентября) на основании информации по документам, представляемым для поступления в ВУЗ (медицинская справка 086-У) формируются учебные группы обучающихся: основная и специальная медицинская.

##### **Содержание практических занятий для обучающихся основной группы**

###### **Общая физическая подготовка**

Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания координации движений. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений, с предметами и без предметов. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Круговая тренировка на развитие силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств. Подготовка и сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях по сдаче норм ГТО.

###### **Баскетбол**

Общеразвивающие и специальные упражнения баскетболиста. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение в стойке баскетболиста. Повороты на месте, в движении. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола.

Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте, в движении. Ведение мяча. На месте. В движении шагом, бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Перевод мяча правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Броски. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста Подготовка и сдача технических нормативов.

#### Волейбол

Общеразвивающие и специальные упражнения волейболиста. Разъяснение правил игры в волейбол. Выполнение технико-тактических действий в волейболе: техника передвижений, остановок, поворотов, стоек; техника приемов и передач мяча; техника подач мяча; техника нападающего удара; техника защитных действий. Расстановка игроков на площадке по зонам, правила перехода игроков, введение мяча в игру. Касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками. Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние 3-6 м от сетки). Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Прием мяча с подачи. Нападающий удар в облегченных условиях. Верхняя подача. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне3). Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам; учебная игра по правилам волейбола в командах. Подготовка и сдача технических нормативов.

#### Легкая атлетика

Техника легкоатлетических упражнений: специальные беговые упражнения, бег на короткие дистанции: техника бега: низкий старт; стартовое ускорение; бег на дистанции; финиширование. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60 м): бег с ускорением с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени; бег прыжковыми шагами. Бег с изменением скорости. Контрольный бег 60-100 м, бег на дистанцию 200; 400 м.: знакомство с особенностями бега по повороту. Низкий старт в повороте. Бег по кругу. Стартовые ускорения. Бег с различной интенсивностью на отрезкахот 150 до 250 м.

Бег на средние и длинные дистанции: Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции в среднем темпе по прямой, по виражу, финиширование. Техника постановкиноги на грунт. Ускорения по прямой и виражу. Упражнения на дыхание и расслабление, Эстафетный бег: Техника эстафетного бега. Рассказ, показ техники эстафетного бега, коридора для передачи. Передача эстафетной палочки в парах на месте; в ходьбе; в медленном беге; в парах на отрезках 50-60 м. Передача палочки в коридорах парами по нескольким до-рожкам. Соревнования команд. Правила соревнований.

Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»: Обучение технике

прыжка. Отталкивание. Полет. Приземление. Серийные прыжки. Прыжки с места в яму с песком. Прыжки в яму через препятствие с места. Отталкивание с места с выведением таза. То же, сдвижением рук. Прыжки в яму с тумбы. Выполнение прыжка с места в прыжковую яму на результат, Знакомство с техникой прыжка с длину с разбега: рассказ, показ; выполнение пробных попыток. Серийные прыжки. Изучение отталкивания: имитация постановки ноги наотталкивание: отталкивание с шага, с 2-х, с 3-х, с 5-ти шагов. Прыжки в шаге серийно, отталкиваясь на каждый 3, 5 шаг. Напрыгивание на планку. Разбег. Подбор оптимальной длины и скорости разбега. Полет. Для изучения полетной фазы выполнять отталкивание с тумбы; прыжки через барьер, прыжки с доставанием подвешенного предмета. Приземление. Приземление на согнутые ноги с использованием ориентира для приземления. Прыжки с короткого и полного разбега. Прыжковые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча и гранаты: Метание мяча с места в цель, стоя лицом, стоя боком. Хлестообразное движение кисти: имитация, упражнения с выпуском снаряда. Финальное усилие (положение «натянутого лука»), метание мяча с места на дальность. Выполнение бросковых шагов под счет с имитацией метания; выполнение бросковых шагов самостоятельно с увеличением скорости передвижения. Пробегание отрезков 10-20 м скоростными шагами; метание с отведением и ускоренным разбегом.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

### Гимнастика

Атлетическая гимнастика. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног, упражнения на тренажерах, с партнером. Согласование силовых упражнений с дыханием. Комплексы упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Комплексы упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств.

Производственная гимнастика. Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента.

Оздоровительная гимнастика. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг, профилактика плоскостопия, здоровая стопа.

### Специальная медицинская группа

Специальная медицинская группа формируется из обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний, а также обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалиды и обучающихся с особыми образовательными потребностями. Комплектование специальных медицинских групп осуществляется с учетом пола, характера заболеваний обучающихся, уровня их физического и функционального состояния (на основании заключения врачебной комиссии).

В специальной медицинской группе предусмотрено проведение занятий по трем направлениям.

Первое направление – занятия со студентами с заболеваниями опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата и т.п.

Второе направление – занятия со студентами с заболеваниями внутренних органов: сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, эндокринной системы и т.п.

Третье направление – занятия со студентами с заболеваниями органов зрения: миопия средней и высокой степени, астигматизм и т.п.

Для обучающихся специальной медицинской группы могут быть занятия по настольным интеллектуальным видам спорта: шахматы, шашки.



Примерное содержание практических занятий  
(Заболевания опорно-двигательного аппарата)

| № п/п | Наименование практических занятий                             | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1.    | Техника безопасности на занятиях в специальной мед. группе    | 6                |
| 2.    | Общая физическая подготовка                                   | 76               |
| 3.    | Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки    | 40               |
| 4.    | Упражнения для ликвидации воспалительных изменений в суставах | 40               |
| 5.    | Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике | 40               |
| 6.    | Упражнения для растягивания мышечно-связочного аппарата       | 40               |
| 7.    | Корректирующие упражнения                                     | 74               |
| 8.    | Выполнение контрольных нормативов                             | 12               |
|       | <b>Итого</b>  | <b>328</b>       |

Примерное содержание практических занятий  
(Заболевания внутренних органов)

| № п/п | Наименование практических занятий                          | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1.    | Техника безопасности на занятиях в специальной мед. группе | 6                |
| 2.    | Общая физическая подготовка                                | 108              |
| 3.    | Упражнения для улучшения кровообращения                    | 70               |
| 4.    | Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата          | 70               |
| 5.    | Упражнения с гимнастическими палками                       | 62               |
| 6.    | Выполнение контрольных нормативов                          | 12               |
|       | <b>Итого</b>   | <b>328</b>       |

Примерное содержание практических занятий  
(Заболевания органов зрения)

| № п/п | Наименование практических занятий                          | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1.    | Техника безопасности на занятиях в специальной мед. группе | 6                |
| 2.    | Общая физическая подготовка                                | 108              |
| 3.    | Гимнастика Утехина   | 70               |
| 4.    | Гимнастика Аветисова                                       | 70               |
| 5.    | Гимнастика для снятия утомления глаз                       | 62               |
| 6.    | Выполнение контрольных нормативов                          | 12               |
|       | <b>Итого</b>   | <b>328</b>       |

#### 4.4 Содержание самостоятельной работы

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом.

#### 5. Контроль качества освоения дисциплины

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в Автономной некоммерческой организации «Образовательная организация высшего образования» «Университет экономики и управления».

Вид промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.

Критерии оценивания для ФОС в Приложении 1.

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

### а) основная литература.

1. Архипова, Т. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Т. Н. Архипова, А. Б. Архипов. — Москва : Научный консультант, 2019. — 92 с. — ISBN 978-5-907196-43-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104990.html> . — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Частные методики адаптивной физической культуры. В 2 частях. Ч.1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами психологического развития : учебное пособие / составители Е. С. Стоцкая. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 196 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95632.html> . — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87184.html> (дата обращения: 16.05.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### б) дополнительная литература

1. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре : учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с. — ISBN 978-5-4486-0765-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/81323.html> (дата обращения: 16.05.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/81323>

2. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100657.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Физическая культура : учебное пособие / Л. Г. Яценко, Н. М. Жаринов, Е. Н. Жаринова [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 66 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118424.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/118424>

## 7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины

1. Сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>

2. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/>

3. Сайт журнала «Вестник спортивной науки» – <http://www.vniiik.ru/>

4. Библиотека международной спортивной информации – <http://bmsi.ru/>

5. Издательство Советский спорт – <http://www.sovsportizdat.ru/>

6. Информационно-правовой портал «Гарант»: официальный сайт. – URL: <http://www.garant.ru> – Текст: электронный.

7. Цифровой образовательный ресурс «IPRsmart»: официальный сайт. – URL: [http:// www.iprbookshop.ru/](http://www.iprbookshop.ru/) – Текст: электронный.

## **8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Все участники образовательного процесса (преподаватель и студенты) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуацию.

В учебном процессе используются интерактивные формы занятий:

1. Творческое задание. Выполнение творческих заданий требуют от студента воспроизведение полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей творческого подхода.

2. Групповое обсуждение. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и способствует лучшему усвоению изучаемого материала.

## **9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение:

\*программы, обеспечивающие доступ в сеть «Интернет» (например, «Google chrome»);

\*программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»);

\*программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

## **10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

### **Перечень учебных лабораторий, аудиторий, компьютерных классов**

1. Учебная аудитория для проведения практических занятий, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации – спортивный зал.

### **Перечень основного учебно-лабораторного оборудования**

1. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол.
2. Оборудование и инвентарь для игры в баскетбол.
3. Оборудование и инвентарь для игры в бадминтон.
4. Оборудование и инвентарь для игры в настольный теннис.
5. Инвентарь для игры в шашки.
6. Инвентарь для игры в шахматы.
7. Инвентарь для игры в дартс.
8. Оборудование и инвентарь для игры в футбол.
9. Гимнастические снаряды.