

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ворошилова Ольга Леонидовна

Должность: Ректор

Дата подписания: 13.12.2023 12:51:07

Уникальный идентификатор документа:  
4cf44b5e98f1c61f6308024618ad72153c8a582b453ec495cc805a1a2d739deb

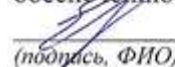
Государственное образовательное автономное учреждение высшего образования  
Курской области

«Курская академия государственной и муниципальной службы»

Кафедра внешнеэкономических связей таможенного дела и таможенного права

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по  
учебно-методическому  
обеспечению

 Никитина Е.А.  
(подпись, ФИО)

«01 сентября 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: новые**  
**физкультурно-спортивные виды »**

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) подготовки: «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

Уровень подготовки: бакалавриат

Форма обучения: очная, заочная

Год начала подготовки по УП: 2019

© Широких С.Ф., 2023.

© Курская академия государственной и муниципальной службы, 2023.

## 1. Цель и задачи 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.

### Задачи дисциплины

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
  - знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
  - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
  - овладение знаниями по формированию практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
  - приобретение знаний по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Планируемые результаты обучения, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

### **знать:**

- ценности физической культуры, значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- особенности двигательного режима и других условий работы;
- порядок организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
- основы контроля за состоянием здоровья;
- здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;
- оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;  
использовать средства и методы формирования двигательных навыков;  
использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;  
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**владеть:**

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни.
- навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по адаптивной физической культуре;
- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды»

**ОК-8** - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

**ОК-9** - способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды» относится к вариативной части дисциплин Б1.В ООП и находится в логической и содержательно-методической связи с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

### 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся

#### 4.1 Очная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость в зач. ед. (часах)							
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	Всего
Общая трудоемкость	(36)	(36)	(36)	(36)	(72)	(76)	(36)	(328)
Контактная работа	(34)	(34)	(34)	(34)	(70)	(74)	(34)	(314)
лекции	-	-	-	-	-	-	-	-
практические (семинарские) занятия	(34)	(34)	(34)	(34)	(70)	(74)	(34)	(314)
Самостоятельная работа	2	2	2	2	2	2	2	14
Контроль	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Контрольные формы</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>

## 4.2 Заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость в зач. ед. (часах)		
	1курс	2курс	Всего
Общая трудоемкость	(162)	(162)	(324)
Контактная работа	-	-	-
лекции	-	-	-
практические (семинарские) занятия	-	-	-
Самостоятельная работа	(162)	(162)	(324)
Контроль	-	4	(4)
<b>Контрольные формы</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>

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

### 5.1 Очная форма обучения

№	Наименование раздела (темы)	Всего часов в трудоемкости	В том числе контактная работа				Сам. работа (инд.) работа
			Всего	Лекций	Практ. занятий	Лабор. занятий	
<b>1 семестр</b>							
1.	Аэробика	8	7	-	7	-	1
2.	Шейпинг	7	7	-	7	-	-
3	Пилатес	7	7	-	7	-	-
4	Атлетическая гимнастика.	7	7	-	7	-	-
5	Карате	7	6	-	6	-	1
	Контроль	-	-	-	-	-	-
<b>Итого</b>		36	34	-	34	-	2
<b>2 семестр</b>							
1.	Аэробика	7	7	-	7	-	
2.	Шейпинг	7	7	-	7	-	-
3.	Пилатес	8	7	-	7	-	1
4.	Атлетическая гимнастика.	7	7	-	7	-	-
5.	Карате	7	6	-	6	-	1
	Контроль	-	-	-	-	-	-
<b>Итого</b>		36	34	-	34	-	2
<b>3 семестр</b>							
1.	Аэробика	7	7	-	7	-	
2.	Шейпинг	7	7	-	7	-	-
3.	Пилатес	8	7	-	7	-	1

4.	Атлетическая гимнастика.	7	7	-	7	-	-
5.	Карате	7	6	-	6	-	1
	Контроль	-	-	-	-	-	-
<b>Итого</b>		36	34	-	34	-	2
4 семестр							
1.	Аэробика	8	7	-	7	-	1
2.	Шейпинг	7	7	-	7	-	-
3.	Пилатес	7	7	-	7	-	-
4.	Атлетическая гимнастика.	7	7	-	7	-	-
5.	Карате	7	6	-	6	-	1
	Контроль	-	-	-	-	-	-
<b>Итого</b>		36	34	-	34	-	2
5 семестр							
1.	Аэробика	14	14	-	14	-	-
2.	Шейпинг	14	14	-	14	-	-
3.	Пилатес	15	14	-	14	-	1
4.	Атлетическая гимнастика.	14	14	-	14	-	-
5.	Карате	15	14	-	14	-	1
	Контроль	-	-	-	-	-	-
<b>Итого</b>		72	70		70		2
6 семестр							
1.	Аэробика	14	16	-	16	-	-
2.	Шейпинг	15	14	-	14	-	1
3.	Пилатес	15	14	-	14	-	1
4.	Атлетическая гимнастика.	13	16	-	16	-	-
5.	Карате	13	14	-	14	-	-
	Контроль	-	-	-	-	-	-
<b>Итого</b>		76	74	-	74	-	2
7 семестр							
1.	Аэробика	7	7	-	7	-	-
2.	Шейпинг	8	7	-	7	-	1
3	Пилатес	7	7	-	7	-	-
4	Атлетическая гимнастика.	7	7	-	7	-	-
5	Карате	7	6	-	6	-	1
	Контроль	-	-	-	-	-	-

<b>Итого</b>	36	34	-	34	-	2
--------------	----	----	---	----	---	---

### 5.2 Заочная форма обучения

№	Наименование раздела (темы)	Всего часов в трудоемкости	В том числе контактная работа				Сам. работа (инд.) работа
			Всего	Лекций	Практ. занятий	Лабор. Занятий	
1 курс							
1.	Аэробика	33	-	-	-	-	33
2.	Шейпинг	33	-	-	-	-	33
3.	Пилатес	32	-	-	-	-	32
4.	Атлетическая гимнастика.	32	-	-	-	-	32
5.	Карате	32	-	-	-	-	32
	Контроль	-	-	-	-	-	-
<b>Итого</b>		162	-	-	-	-	162
2 курс							
1.	Аэробика	33	-	-	-	-	33
2.	Шейпинг	33	-	-	-	-	33
3.	Пилатес	32	-	-	-	-	32
4.	Атлетическая гимнастика.	32	-	-	-	-	32
5.	Карате	32	-	-	-	-	32
	Контроль	4	-	-	-	-	-
<b>Итого</b>		166	-	-	-	-	162

### 5.3 Содержание практических (семинарских) занятий

№	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
<i>Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг</i>		
1.	Ознакомление с техникой выполнения упражнений в шейпинге.	Изучение техники отдельных упражнений в шейпинге. Развитие скоростно-силовых качеств.
<i>Новые физкультурно-спортивные виды: карате</i>		
1.	Ознакомление с техникой выполнения упражнений в карате.	Изучение техники отдельных приемов карате. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.
<i>Новые физкультурно-спортивные виды: атлетическая гимнастика</i>		
1.	Ознакомление с техникой выполнения упражнений атлетической гимнастики	Изучение техники отдельных упражнений атлетической гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.
<i>Новые физкультурно-спортивные виды: пилатес</i>		

1.	Ознакомление с техникой выполнения упражнений пилатеса.	Изучение техники отдельных упражнений пилатеса. Развитие скоростно-силовых качеств.
<i>Новые физкультурно-спортивные виды: аэробика</i>		
1.	Ознакомление с техникой выполнения упражнений аэробики.	Изучение техники отдельных упражнений аэробики. Развитие скоростно-силовых качеств.

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

Содержание и методика выполнения самостоятельных упражнений сходны с упражнениями утренней гигиенической гимнастики. Здесь можно выполнять упражнения по совершенствованию элементов техники спортивных упражнений, по развитию физических качеств. Очень полезно выполнение упражнений в течение учебного дня на открытом воздухе.

При наличии гимнастического городка, свободного доступа в спортивные залы, можно выполнять упражнения на гимнастических снарядах, позаниматься с гириями, штангой, ядром, выполнить несколько прыжковых упражнений и даже провести небольшое соревнование (кто прыгнет выше или дальше, большее число раз выжмет гири или штангу, подтянется на перекладине, дальше толкнет ядро, большее количество раз, присядет на одной ноге, выполнит сгибание и выпрямление рук в упоре лежа и т. п.).

При выполнении упражнений в течение учебного дня необходимо обращать внимание на соблюдение основных методических и гигиенических правил: перед тем, как выполнить упражнение, сделать небольшую разминку; следить за тем, чтобы места, где выполняются упражнения, соответствовали требованиям гигиены, и т. д.

Самостоятельные тренировочные занятия. Их можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак

(утром необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий, т. е. занятия избранным видом спорта, допускаются только для квалифицированных спортсменов.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (женщины - 6-8 мин., мужчины - 8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление. Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. В основной части изучаются спортивная техника и тактика

осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При этом целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия - упражнения для развития выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин) и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение рабочей нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Развитие самостоятельности как качества личности является одной из важнейших задач обучения. Термин «самостоятельность» обозначает такое действие человека, которое он совершает без непосредственной или опосредованной помощи другого человека, руководствуясь лишь собственными представлениями о порядке и правильности выполняемых операций.

Самостоятельная работа обучающихся по усвоению учебного материала может выполняться в читальном зале библиотеки, учебных кабинетах (лабораториях), компьютерных классах, дома. Обучающийся подбирает научную и специальную монографическую и периодическую литературу в соответствии с рекомендациями преподавателя или самостоятельно.

При организации самостоятельной работы с использованием технических средств, обеспечивающих доступ к информации (компьютерных баз данных, систем автоматизированного проектирования и т.п.), должно быть предусмотрено и получение необходимой консультации или помощи со стороны преподавателей.

Самостоятельная работа требует наличия информационно-предметного обеспечения: учебников, учебных и методических пособий, конспектов лекций. Методические материалы должны обеспечивать возможность самоконтроля обучающихся по блоку учебного материала или предмета в целом.

Творческий подход преподавателя к осмыслению (интериоризации) приведенной информации поможет созданию оптимальных условий для использования понятия «самостоятельность» не только как формы организации учебного процесса, но и как одного из недостаточно раскрытых резервов категории «познавательная деятельность» в обучении.

## **Вопросы для самостоятельного изучения**

### *Новые физкультурно-спортивные виды*

#### **Шейпинг**

1. Структура и содержание урока оздоровительной аэробики.
2. Шейпинг, цель занятий.
3. Типы реакций организма на нагрузку.
4. Правила измерения жировой складки.

#### **Атлетическая гимнастика**

1. Упражнения на развитие верхней грудной мышцы
2. Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины
3. Упражнения на развитие голени
4. Упражнения на развитие верхнего пресса

#### **Каратэ**

Сото-уде-уке –познать неизведанное.

Тренировочный процесс восточных видов единоборств. Что разрешается, а что запрещено.

Каратэ- как вид искусства

Кю и соответствующие им цвета поясов:



### **Пилатес**

1. Серия упражнений для увеличения прочности тела, развития мышц, улучшения осанки, баланса и координации
2. Пилатес, цель занятий
3. Дыхание во время упражнений
- 4 История возникновения системы пилатес?

### **Аэробика**

1. Определение понятия «аэробика». Техника безопасности на уроках аэробики. Травмоопасные упражнения на уроках аэробики.
2. Виды аэробики и их классификация.
3. Признаки переутомления на уроках аэробики. Первая помощь при травмах на уроке аэробики.
4. Место проведения занятий, одежда для занятий, музыкальное сопровождение.
5. Организация занятия и управление группой. Жесты, используемые аэробики.

## **7. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Код формируемой компетенции (или ее части)</b>	<b>Образовательные технологии (очная/заочная формы)</b>	<b>Этап освоения компетенции (или ее части)</b>
Аэробика	ОК-9 ОК-8	Практическое занятие/ самостоятельная работа	Промежуточный Промежуточный
Шейпинг	ОК-9 ОК-8	Практическое занятие/ самостоятельная работа	Промежуточный Промежуточный
Пилатес	ОК-9 ОК-8	Практическое занятие/ самостоятельная работа	Промежуточный Промежуточный
Атлетическая гимнастика.	ОК-9 ОК-8	Практическое занятие/ самостоятельная работа	Промежуточный Промежуточный
Карате	ОК-9 ОК-8	Практическое занятие/ самостоятельная работа	Промежуточный Промежуточный

### **7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования**

№ п/ п	Код компе тенци и	Показатели и критерии оценивания на различных этапах формирования			Оценочные средства
		Пороговый (удовлетвори- тельно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)	
1.	<b>ОК-8</b>	<p>Знать: оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и</p> <p>Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности): знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>Уметь: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности): способностью сочетать физическую и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Знать: нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>Уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	контрольные нормативы
2.	<b>ОК-9</b>	<p>Знать: оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и</p> <p>Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания</p>	<p>Знать: Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>Уметь: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в</p>	<p>Знать: нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>Уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального</p>	контрольные нормативы

	здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Владеть (или Иметь опыт деятельности): знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Владеть (или Иметь опыт деятельности): способностью сочетать физическую и умственную нагрузки и обеспечения работоспособности	сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
--	---	--	--	--

### 7.3 Шкала оценивания сформированности компетенций

Шкала оценивания	Критерии		Результат
	Индивидуальный норматив	Устный ответ	
<b>«отлично»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировано всестороннее развитие;</li> <li>- глубоко владеет знаниями, сложными навыками, способен уверенно ориентироваться в практических ситуациях;</li> <li>- демонстрирует согласованную и координированную последовательность действий при возникновении нестандартной ситуации;</li> <li>- достигнут высокий уровень формирования компетенций.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– полно раскрыто содержание материала;</li> <li>– материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности;</li> <li>– точно используется терминология;</li> <li>– показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;</li> </ul>	<b>зачтено</b>
<b>«хорошо»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- глубоко владеет знаниями, сложными навыками, способен уверенно ориентироваться в практических ситуациях;</li> <li>- достигнут высокий уровень формирования компетенций.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– вопросы излагаются систематизировано и последовательно;</li> <li>– продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер;</li> </ul>	<b>зачтено</b>

		– продемонстрировано усвоение основной литературы.	
<b>«удовлетворительно»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- компетенция недостаточно развита;</li> <li>- частично проявляет знания и навыки, входящие в состав компетенции;</li> <li>- достигнут только базовый уровень формирования компетенции, не наблюдается динамика роста.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;</li> <li>– усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам;</li> <li>– имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;</li> <li>– при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, обучающийся не может применить теорию в новой ситуации;</li> <li>– продемонстрировано усвоение основной литературы.</li> </ul>	<b>зачтено</b>
<b>«неудовлетворительно»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- компетенция не развита;</li> <li>- отсутствуют необходимые знания и навыки;</li> <li>- не достигнут базовый уровень формирования компетенции.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- не раскрыто основное содержание учебного материала;</li> <li>– обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;</li> <li>– допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов</li> </ul>	<b>не зачтено</b>

		- не сформированы компетенции, умения и навыки, - отказ от ответа или отсутствие ответа	
--	--	--	--

**7.4 Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, применяемые для оценки знаний, умений и навыков и/или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства
				Наименование
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>			
1	Шейпинг	ОК-8,9	Практическое занятие	Тестирование
2	Атлетическая гимнастика	ОК-8,9	Практическое занятие	Тестирование
3	Каратэ	ОК-8,9	Практическое занятие	Тестирование
4	Пилатес	ОК-8,9	Практическое занятие	Тестирование
5	Аэробика	ОК-8,9	Практическое занятие	Тестирование

Типовые задания для промежуточной аттестации (контрольные нормативы):

	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Количество бросков за 15 сек	8	7	6	5	4	12	11	10	9	8
2.	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
3.	Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
4.	Метание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) при выполнении прямого удара: - левой рукой (м) - правой рукой (м)	10 15	9 14	8 13	7 12	6 11	10 15	9 14	8 13	7 12	6 11
5.	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
6.	Перевороты на мосту с забеганием за 10 сек. (кол-во раз)	7	6	5	4	3	9	8	7	6	5
7.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
8.	Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	22,0 28,0	22,5 30,0	23,0 32,0	23,5 34,0	24,0 36,0	16,0 24,5	16,3 25,00	16,6 25,50	16,9 26,00	17,2 26,5
9.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
10.	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40,00	44,00	48,00	57,00	б/вр

11.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15		12.0	12.35	13.10	13.50	14.0
12.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4						
13.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0		23.5	25.0	26.25	27.45	28.3
14.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)							15	12	9	7	5
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)							15	12	9	7	5
16.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)							10	7	5	3	2
17.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)							5	4	3	2	1
18.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15	
19.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.										

**Силовое упражнение для женщин.** Упражнение выполняется в течение 1 минуты:

- первые 30 секунд - из положения лежа на спине, руки вдоль корпуса, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха,
- следующие 30 секунд - повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

**Силовое комплексное упражнение для мужчин:**

- отжаться на руках (касаться грудью пола) 10 раз в упоре лежа;
- из упора лежа 10 раз принять положение упор присев (колени между рук),
- лечь на спину, руки на пояс, 10 раз принять положение сидя;
- из полуприседа произвести 10 выпрыгиваний вверх, полностью . выпрямляя ноги, руки за головой (при полуприседе бедра должны быть параллельно полу).

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз.

	Тесты	оценка в очках										
		Женщины					Мужчины					
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
1.	Планка (удержание сек.)	50	40	30	22	18	20	10	100	90	50	
2.	Упор лёжа (удержание сек.)	60	50	40	30	20	50	30	15	100	80	
3.	Сед углом (удержание сек.)	40	35	30	25	15	60	50	40	30	20	
4.	Приседания на одной ноге на гимнастической скамейке (кол. раз)	12	10	8	5	3	20	18	16	14	10	
5.	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6	
6.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6	
7.	Челночный бег 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2	
8.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210	
9.	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр	40,00	44,00	48,00	57,00	б/вр	
10.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15		12.0	12.35	13.10	13.50	14.0
11.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4						
12.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0						

							23.5	25.0	26.25	27.45	28.3
13.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
14.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
15.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
16.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
17.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
18.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

	Тесты	оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Ходьба на степе(на время 5 мин)	0	7	5	2	0	5	3	0	7	5
2.	Приседания с прыжком вверх(40раз)	5	2	0	7	2	0	3	5	2	0
3.	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
4.	Продольный или фронтальный шпагат на полу, (полное касание пола бедрами	0с	с	с	с	с	0с	с	с	с	с
5.	Наклон вперед фиксация положения 3 счета	0с	с	с	с	с	0с	с	с	с	с
6.	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
7.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
8.	Челночный бег 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
9.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
10.	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр	40,00	44,00	48,00	57,00	б/вр
11.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15					
12.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
13.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18,0	18,3	19,3	20,0	21,0					
							23.5	25.0	26.25	27.45	28.3
14.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
16.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
17.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
18.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
19.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

	Тесты	ценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
2.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
3.	Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
		28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	24,5	25,00	25,50	26,00	26,5
4.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
5.	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40,00	44,00	48,00	57,00	б/вр
6.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
							12,0	12,35	13,10	13,50	14,0
7.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
8.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18,0	18,3	19,3	20,0	21,0					
							23,5	25,0	26,25	27,45	28,3
9.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
11.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
12.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
13.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
14.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

### 7.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра.

К основным формам текущего контроля (текущей аттестации) можно отнести контрольно-зачетные тесты..

*Промежуточная аттестация*, как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение, как отдельной дисциплины, так и ее раздела (разделов)/модуля (модулей). Промежуточная аттестация позволяет оценить совокупность знаний, умений и навыков, уровень сформированности компетенций (или их частей).

Основные формы промежуточной аттестации: зачет

Промежуточная аттестация проводится в форме индивидуального норматива или в форме устного ответа на вопросы билета.

Оценивание знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности носит комплексный, системный характер – с учетом как места дисциплины в структуре образовательной программы, так и содержательных и смысловых внутренних связей.

Связи формируемых компетенций с темами дисциплины обеспечивают возможность реализации для текущего контроля, промежуточной аттестации по дисциплине и итогового контроля объективных оценочных средств. Формат оценочных материалов позволяет определить качество освоения обучающимися основных элементов



содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций (или их частей). В качестве методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в Академии используются:

- «Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- Список методических указаний, используемых в образовательном процессе представлен в п. 10;

- Оценочные средства, представленные в рабочей программе дисциплины.

Привязка оценочных средств к контролируемым компетенциям, модулям, разделам (темам) дисциплины приведена в таблице

№ п/п	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Оценочные средства		Способ контроля
			текущий контроль по дисциплине	промежуточная аттестация по дисциплине	
1	Аэробика	ОК-8 ОК-9	Устный опрос, выполнение физических упражнений	(контрольные нормативы):	Устный опрос, выполнение контрольных нормативов,
2	Шейпинг	ОК-8 ОК-9	Устный опрос, выполнение физических упражнений	контрольные нормативы:	Устный опрос, выполнение контрольных нормативов
3	Пилатес	ОК-8 ОК-9	Устный опрос, выполнение физических упражнений	контрольные нормативы	Устный опрос, выполнение контрольных нормативов
4	Атлетическая гимнастика.	ОК-8 ОК-9	Устный опрос, выполнение физических упражнений	контрольные нормативы:	Устный опрос, выполнение контрольных нормативов
5	Карате	ОК-8 ОК-9	Устный опрос, выполнение физических упражнений	контрольные нормативы:	Устный опрос, выполнение контрольных нормативов

## 8. Основная и дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины

## 8.1 Основная литература

1. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 720 с. — ISBN 978-5-907225-41-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98644.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

### 8.2 Дополнительная литература

1. Трифоненкова, Т. А. Физическая культура. Спортивное ориентирование в физическом воспитании студентов : учебное пособие / Т. А. Трифоненкова. — Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, 2020. — 98 с. — ISBN 978-5-86433-819-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107231.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Современная система спортивной подготовки : монография / Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, В. П. Филин [и др.] ; под редакцией Б. Н. Шустина. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 440 с. — ISBN 978-5-907225-36-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104666.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74262.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

## 9. Ресурсы информационно – телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины

<http://www.sport.pu.ru/> - спортивный портал

<http://ftrainer.narod.ru> - сайт учителя физической культуры

[http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/) - система комплексов автоматизированных дидактических средств

<http://gto-site.ru/normy-dlya-muzhchin/> - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования. Преподаватель объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды».

Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

В настоящее время выделяют четыре формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, прогулки перед сном.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) имеет исключительно важное значение в распорядке дня человека любого возраста, так как ускоряет процесс приведения организма в состояние активного бодрствования (работоспособное состояние). Достигается это благодаря усилению тока крови и лимфы во всех частях тела, улучшению дыхания, активизации обмена веществ и более быстрому удалению продуктов распада, накопившихся в организме за ночь. Систематическое выполнение зарядки укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений, зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

Ежедневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами, - эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закалывания организма.

Эффективность утренней гимнастики основывается на соблюдении гигиенических правил ее проведения, подборе специальных упражнений и их дозировке, сочетании зарядки с другими формами занятий физической культурой, на учете ее эффективности и др.

При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определенные гигиенические правила. По возможности, зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, что дает наибольший эффект. При выполнении ее в помещении, необходимо хорошо проветрить комнату и делать зарядку при открытом окне или форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде (трусах, майке). Эффективность утренней зарядки зависит прежде всего от подбора упражнений, дозировки нагрузок, интенсивности выполнения упражнений. Продолжительность зарядки зависит от физической подготовки занимающихся.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (например, элементы игры в волейбол, баскетбол, в футбол с небольшой нагрузкой).

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2-3 мин.); упражнения типа «потягивания» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшим отягощением для рук, туловища, ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для женщин -1,5 -2 кг, для мужчин -2-3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной или двух ногах; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой); медленный бег и ходьба (2-3 мин.); упражнения на расслабление с глубоким дыханием. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин. Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 сек.). Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается: изменением исходных упражнений (например, наклоны туловища вперед-вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении ноги врозь и труднее делать в исходном положении ноги вместе); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки придается правильное *выполнению дыхания*. Во время выполнения упражнений рекомендуется выполнять вдох и выдох с движениями. Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или подниманием их вверх, с потягиванием и прогибанием позвоночника, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний. Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов и поворотов туловища, при приседаниях, при очередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т.п. Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.

Сочетание зарядки с другими формами занятий физической культурой и спортом имеет большое значение. В таких случаях рекомендуется во время утренней гимнастики совершенствовать технику выполнения различных упражнений, развивать наиболее отстающие физические качества. Регулярное сочетание выполнения упражнений утренней гимнастики с упражнениями из выбранного вида спорта (или упражнениями, развивающими наиболее отстающие физические качества) эффективно способствуют достижению занимающимися высоких спортивных результатов.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5-7 минут) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания. Учет эффективности утренней гигиенической гимнастики ведется в дневнике самоконтроля, в котором отмечаются субъективные ощущения и объективные данные состояния организма.

## **11. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса (включая программное обеспечение и информационные справочные системы)**

### **11.1 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса**

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины (модуля)	Информационные технологии
1	Атлетическая гимнастика	<a href="https://www.youtube.com/watch?V=tbhqgipkiw&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?V=tbhqgipkiw&amp;feature=youtu.be</a>
2	Аэробика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zmiunizzwmq">https://www.youtube.com/watch?v=zmiunizzwmq</a>
3	Пилатес.	Пилатес тренировка дома.
4	Шейпинг	<a href="https://www.youtube.com/watch?V=hu7_eyo98ti">https://www.youtube.com/watch?V=hu7_eyo98ti</a>
5	Карате	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QH4y73Xmr1A">https://www.youtube.com/watch?v=QH4y73Xmr1A</a>

### **11.2 Перечень лицензионного программного обеспечения**

1. Microsoft Windows 7 Starter предустановленная лицензионная;
2. Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365;
3. Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743

### **11.3 Современные профессиональные базы данных**

1. Универсальная интернет-энциклопедия Wikipedia <http://ru.wikipedia.org>
2. Университетская библиотека Онлайн <http://www.biblioclub.ru>
3. Сервис полнотекстового поиска по книгам <http://books.google.ru>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru>

5. Федеральный образовательный портал «Российское образование»  
<http://www.edu.ru>

#### 11.4 Информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса

1. Справочная правовая система Консультант Плюс- договор №21/2018/К/Пр от 09.01.2018

#### 12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине:

Учебные занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: новые физкультурно-спортивные виды» проводятся в учебных кабинетах, оснащенных соответствующим оборудование программным обеспечением:

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
305044, г. Курск, улица Станционная, д.8, литер «А» Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №36» (договор №1-36 аренды помещения муниципального нежилого фонда города Курска от 01.07.2020).	Оборудование спортивной площадки: ворота футбольные, турники, брусья, баскетбольные кольца, беговые дорожки с твердым покрытием. Оборудование спортивного зала: скамейки гимнастические - 5 шт., ворота для минифутбола, теннисный стол – 1 шт., гимнастические маты – 2 шт., сетка для волейбола - 1 шт., щиты баскетбольные – 2 шт., канат – 1 шт., перекладина гимнастическая, скамейка для тяжелой атлетики. Спортивный инвентарь: мячи для волейбола – 4 шт., мячи для баскетбола – 3 шт., мячи для минифутбола – 2 шт., мячи для футбола – 2 шт., теннисные ракетки – 2 шт., скакалки – 4 шт., гантели – 4 комплекта.
305009, Курская область, г. Курск, ул. Интернациональная, дом 6-Б. Учебная аудитория № 6 для проведения занятий лекционного и семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.	Рабочие места студентов: стулья, парты. Рабочее место преподавателя: стол, стул, кафедра, аудиторная меловая доска, переносной проектор BenQ MS504, экран для проектора. Переносной нетбук ASUS-X101CH. Справочная правовая система Консультант Плюс - договор №21/2018/К/Пр от 09.01.2018; Microsoft Windows 7 Starter предустановленная лицензионная; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий;

	информационный стенд «Оказание первой помощи».
305009, Курская область, г. Курск, ул. Интернациональная, дом 6-Б. Учебная аудитория №15 помещение для самостоятельной работы.	Рабочие места студентов: стулья, парты. Нетбук ASUS-X101CH – 10 шт. Имеется локальная сеть. Имеется доступ в Интернет на всех ПК. Справочная правовая система Консультант Плюс - договор №21/2018/К/Пр от 09.01.2018; Microsoft Windows 7 Starter предустановленная лицензионная; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743.
305000, г. Курск, ул. Ендовищенская, д.8, литер «А2», литер «А1», литер «а» Библиотека. Читальный зал. Помещение для самостоятельной работы.	Рабочие места студентов: стулья, парты. Моноблок DNS -2шт. Имеется доступ в Интернет на всех ПК. Microsoft Windows XP Starter предустановленная лицензионная; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365; Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Akademik OPEN No Level; Лицензия № 42859743.
305009, Курская область, г. Курск, ул. Интернациональная, дом 6-Б. Кабинет №15а помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.	

### **13. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

*Для лиц с нарушением слуха* возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность,

наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

*Для лиц с нарушением зрения* допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

*Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата,* на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

#### **14. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины**

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный и (или) научный опыт человечества. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование общей и профессиональной культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует физическому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины на учебных занятиях направлена на поддержание в академии единой развивающей образовательной и воспитательной среды.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в них целеустремленности, инициативности, креативности, самостоятельности, ответственности за результаты своей работы – качеств, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

