

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Московский государственный институт культуры**

**УТВЕРЖДЕНО:
Председатель УМС
Библиотечно-информационного факультета
Мазурицкий А.М.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ)

**Направление подготовки/специальности (код, наименование):
46.03.02. Документоведение и архивоведение**

**Профиль подготовки/специализация:
Историческое архивоведение**

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная

*(РПД адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов)*

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Цель освоения дисциплины: Обладание способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (модуля) Физическая культура и спорт (элективные курсы):

Таблица 1

Формируемые компетенции	Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения профессиональной и социальной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: физиологические особенности организма
		Уметь: применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
		Владеть: навыками поддержания физической формы
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: теоретические основы распределения физической и умственной нагрузки
		Уметь: планировать свое рабочее и свободное время
		Владеть: навыками сохранения работоспособности на длительный срок
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Знать: нормы здорового образа жизни
		Уметь: вести здоровый образ жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
		Владеть: навыками распространения и информацию о здоровом образе жизни

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО:

Учебная дисциплина Элективная физкультура (народный танец и традиционные народные игры) относится к вариативной части, изучается во втором, третьем, четвертом, пятом и шестом семестрах на очной форме обучения,. Для освоения учебной дисциплины необходимы компетенции, сформированные в рамках следующих учебных дисциплин ОПОП: Физическая культура.

3.Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми на иных условиях (по видам учебной деятельности), и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет – 328 академических часов.

По видам учебной деятельности дисциплина распределена следующим образом:

- для очной формы обучения:

Таблица 2

Виды учебной деятельности	Всего	Семестры				
		2	3	4	5	6
Контактная работа обучающихся	170	34	34	34	34	34
в том числе:						
Практические занятия		34	34	34	34	34
Самостоятельная работа	158	30	34	30	34	30
Форма промежуточной аттестации		Зачет		Зачет		Зачет
Общая трудоемкость час	328	64	68	64	68	64

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

очная форма обучения

№ п/п	Разделы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Всего по теме	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) /в том числе в интерактивной форме			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
					ЗЛТ	Практические	СРО	
1.	Раздел 1. Практический раздел	2,3 ,4, 5,6		32 8				Испытания (тесты) ГТО / Нормативы/ Реферат / Контрольная работа

2.	1.1.2 Методико-практические занятия	2		6		6		
3.	Тема. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	2				2		
4.	Тема. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ	2				4		
5.	1.2 Спортивные учебные отделения по видам спорта	2,3 ,4, 5,6		25		25		Испытания (тесты) ГТО / Нормативы
6.	1.2.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	2,3 ,4, 5,6		22		22	43	
7.	1.2.2 Методико-практические занятия	3,4 ,		32		32		
8.	Тема. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ	4				4		
9.	Тема. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ С УЧЕТОМ ЗАДАННЫХ УСЛОВИЙ И ХАРАКТЕРА ТРУДА	4				4		
10.	Тема. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ В СПОРТЕ. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОМАССАЖА. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат	5				4		
11.	Тема. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) –	5				4		

12.	Тема. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП) - 4 часа.	6				4		
13.	Тема. МЕТОДЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	6				4		
1 4	Тема. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ И КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности	2,3 ,4, 5,6				4		
	Промежуточная аттестация	2,4 ,6		24				Зачёты
	Всего			32 8		170	158	

4.2 Краткое содержание дисциплины

Раздел 1. Практический раздел – 328 часов.

1.1 Виды спортивной практической деятельности.

1.1.1 Практические занятия (настольный теннис, бадминтон, атлетическая гимнастика, легкая атлетика, пилатес).

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки.

Настольный теннис

Занятия включают: изучение и овладение основными приёмами техники игры в настольный теннис (основные хваты ракетки, упражнения с мячом и ракеткой, имитация передвижений, ударов, ударов у тренировочной стенки и крышки стола, игра ударами на

столе, свободная игра на столе, групповые игры на столе, игры на счет). Техника и тактика игры в настольный теннис. Правила игры и основы судейства.

Бадминтон

Занятия включают: изучение и овладение основными приёмами техники игры в бадминтон (способы хвата ракетки, техника ударов снизу, сверху, выполнения плоских ударов, ударов у сетки, техника передвижений по площадке, техника атакующих и защитных ударов, подач). Техника и тактика игры в бадминтон. Правила игры и основы судейства.

Атлетическая гимнастика

Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Упражнения с использованием/без отягощений. Комплексы упражнений для развития различных групп мышц. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств, выносливости. Подбор упражнений и техника их выполнения, направленная на развитие различных групп мышц. Дозирование нагрузки, спортивное питание и восстановительные мероприятия.

Легкая атлетика

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Освоение техники бега (100 метров, 2 км и 3 км), освоение техники прыжка (прыжок в длину с места толчком двумя ногами), освоение техники метания (метание спортивного снаряда весом 500 гр. и 700 гр.).

Пилатес

Занятия включают: укрепление мускулатуры и позвоночника. Освоение техники баланса и координации.

1.1.2 Методико-практические занятия – 6 часов

Второй курс – 6 часов.

Тема. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 2 часа.

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ - 4 часа.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями

различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

1.2 Спортивные учебные отделения по видам спорта – 255 часов.

1.2.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка – 224 часа.

Содержание раздела составляют физические упражнения, научно-практические и специальные знания, двигательные и организационно-методические навыки и умения. Он включает в себя два вида учебных занятий: теоретический и практический. Каждый вид имеет свои цели, задачи, содержание, виды подготовки и контрольные нормативы (контрольно-тестовые задания), образующие систему учебно-воспитательного процесса.

Научно-практическими и специальными знаниями, методическими и двигательными навыками и умениями по физической культуре студенты овладевают на теоретических и практических занятиях в соответствии с учебными программами по видам спорта.

Настольный теннис

I. Техничко-тактическая подготовка

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

Хватки ракетки:

- вертикальная
- горизонтальная

Техничко-тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований. На тактику в игре влияют три фактора:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

II. Физическая подготовка

Быстрота. Силовые способности. Координационные способности. Гибкость. Выносливость.

III. Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по настольного теннису.

Атлетическая гимнастика

I. Техническая подготовка

Техника упражнений

Высокая техника – основа достижения высоких спортивных результатов, залог травмобезопасности.

Бодибилдинг. Техника выполнения обязательных поз. Особенности техники выполнения произвольной программы.

Практические занятия: совершенствование техники обязательного и произвольного позирования, индивидуализация техники в соответствии с индивидуальными морфологическими особенностями спортсмена.

II. Физическая подготовка

Базовые и вспомогательные упражнения. Виды тренировки: силовая, объемно-силовая, объемная. Принципы тренировок: цикличность, этапность, изометрия, изокинетика, изотония. Методы тренировок: пирамида, «до отказа», форсированные повторения и другие.

Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): жимы, разводка, взятие на бицепс, подтягивания. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы: наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса с использованием тренажеров и без тренажеров. Упражнения для мышц спины: тяги, наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: жимы, приседания, отведения, прыжки, выпады. Заминка: упражнения на растягивание, на расслабление, на разгрузку позвоночника.

Специальная физическая подготовка: различия между тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом, бодибилдингом, гиревым спортом. Средства восстановления: физиотерапевтические, фармакологические, психолого-педагогические.

Бодибилдинг. Специализированные методы достижения соревновательных кондиций: мышечные объемы, рельеф, сепарация. Питание спортсмена-бодибилдера. Достижение и поддержание высокой спортивной формы.

Практические занятия: индивидуальные комплексы, составленные с учетом подготовки к соревнованиям.

III. Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по атлетическим видам спорта.

Шахматы

I. Тактическая подготовка

- Тренировка техники расчета вариантов, общие положения.
- Дерево перебора.
- Решение сложных позиций с большим числом разветвлений.
- Конкурс решения задач.
- Конкурс решения комбинаций.
- Игра в турнире.
- Разбор партий учащихся.
- Зачеты по тактике и технике эндшпиля. Обычные турнирные партии с контролем времени, соответствующие разрядным нормам турнира.

- Тематические турниры по определенным дебютам, позициям миттельшпиля и эндшпиля.
- Тематические сеансы одновременной игры против тренера или других более сильных шахматистов.
- Тренировочные партии или турниры с укороченным контролем времени: 30 мин., 15 мин., 10 мин., 5 мин. на всю партию.
- Товарищеские матчи и матч-турниры, командные и личные соревнования с другими коллективами.

Судейство и организация соревнований:

- Системы соревнований: круговая,
- Контроль времени на обдумывание ходов в партии
- Коэффициенты Бухгольца, Бергера.

II. Физическая подготовка

Сдача контрольных нормативов по программе комплекса ГТО.

III. Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по шахматам.

Пилатес

I. Практическая подготовка

Основные принципы:

- Концентрация — сосредоточение на своём теле в процессе тренировки;
- Центрирование — основное внимание отводится развитию мышечного корсета (кора);
- Контроль — контроль правильности выполнения упражнений;
- Дыхание — контроль дыхания;
- Точность — каждое движение выполняется технически точно;
- Плавность — все движения медленные и плавные.

Упражнения на полу для начинающих:

- Разминка, упражнения на дыхание;
- «Раскручивание спины вверх и вниз» из положения сидя (фокус: мышцы брюшного пресса);
- «Скручивание корпуса в сторону», сидя (фокус: наружная и внутренняя косые мышцы живота, группа глубоких мышц позвоночника);
- «Перекаты на спине» (фокус: мышцы пресса, баланс и координация);
- «Сотня» (фокус: дыхание, пресс);
- «Плечевой мост» (фокус: подвижность позвоночника, задняя поверхность бедра);
- «Крест-накрест» (фокус: косые мышцы живота, поперечная мышца);
- «Вращение ног в тазобедренном суставе», в положении лежа на спине (фокус: брюшной пресс, сгибатели бедра);
- «Плавание», лежа на животе (фокус: мышцы спины)

II. Физическая подготовка

Быстрота. Силовые способности. Координационные способности. Гибкость.

Выносливость.

III. Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по пилатесу.

Легкая атлетика

I. Техничко-тактическая подготовка

Ходьба, бег, ускоренное передвижение на короткие (30, 60, 100 метров), средние (800, 1500, 2000, 3000 метров) и длинные (5000 метров и более) дистанции. Техника низкого и высокого старта. Тренировка в гладком беге равномерным, переменным, интервальным, повторным и соревновательным методами. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами одновременно, с разбега различными способами. Метания мяча, гранаты на точность и дальность.

II. Физическая подготовка

Быстрота. Силовые способности. Координационные способности. Гибкость. Выносливость.

Упражнения общеразвивающего характера на основные мышечные группы. Легкоатлетические беговые и прыжковые подготовительные упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах (высокая и низкая перекладины, параллельные и разновысокие брусья, гимнастические скамьи, шведская стенка).

Спортивные и подвижные игры на плоскостных спортивных сооружениях.

III. Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по легкой атлетике.

1.2.2 Методико-практические занятия – 32 часа.

Тема. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ - 4 часа.

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

Тема. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ С УЧЕТОМ ЗАДАННЫХ УСЛОВИЙ И ХАРАКТЕРА ТРУДА – 4 часа.

Тема. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ В СПОРТЕ. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОМАССАЖА. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат – 4 часа.

Тема. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) – 4 часа.

Тема. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП) - 4 часа.

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Тема. МЕТОДЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия – 4 часа.

Тема. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ И КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности – 4 часа.

Тема. МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ОСВОЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание) – 4 часа.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Методические указания по дисциплине Физическая культура и спорт (элективные курсы) <http://www.mgik.org/sveden/education/>

В целях повышения эффективности овладения студентами знаниями, навыками и умениями, кафедрой физического воспитания разработаны методические рекомендации для самостоятельной работы обучающихся.

Для обеспечения самостоятельной работы в методических рекомендациях предложены учебно-методические пособия для основного и заочного учебного отделения, перечень требований и испытаний (тестов) по каждому разделу и их оценки, которые охватывают общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность студентов, а также уровень их теоретических знаний.

Для студентов специальной медицинской группы разработаны основные направления по теоретической подготовке:

3 семестр. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4 семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5 - 6 семестры. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

*Перечень учебно-методического обеспечения
для самостоятельной работы обучающихся
по дисциплине Физическая культура и спорт (элективные курсы)*

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

К практическим занятиям по дисциплине Физическая культура и спорт (элективные курсы) допускаются студенты основной и подготовительной группы. Распределение по группам происходит на основании медицинского заключения, выданного мед.учреждением, по результатам врачебного контроля в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями и после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями. Студенты, не допущенные по медицинским показаниям к занятиям, распределяются в специальную медицинскую группу, изучают и сдают дисциплину (модуль) в теории.

Для специальных медицинских групп разработана программа дисциплины «Физическая культура при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья».

6.1 Механизм проведения промежуточной и итоговой аттестации студентов по дисциплине (модулю) Физическая культура и спорт (элективные курсы)

Система проверки, оценки и определения уровня персональных достижений студентов по дисциплине Физическая культура и спорт (элективные курсы) основывается на:

– «Положение о промежуточной аттестации обучающихся МГИК».

В Приложении № 3 настоящей программы представлен график проведения промежуточной и итоговой аттестации студентов.

Для студентов основной учебной группы:

I полугодие

промежуточный срез – практические занятия, нормативы, испытания (тесты), теория физической культуры (контрольная работа);

зачет – практические занятия, нормативы, испытания (тесты).

II полугодие

промежуточный срез – практические занятия, нормативы, испытания (тесты), теория физической культуры (контрольная работа);

зачет – практические занятия, нормативы, испытания (тесты).

Для студентов подготовительной группы:

I полугодие

промежуточный срез – практические занятия, теория физической культуры (реферат);

зачет – практические занятия, теория физической культуры (контрольная работа).

II полугодие

промежуточный срез – практические занятия, теория физической культуры (реферат);

зачет – практические занятия, теория физической культуры (контрольная работа).

В I полугодии для студентов подготовительной группы проводится контрольная работа по правилам игры – настольный теннис.

Во II полугодии для студентов подготовительной группы проводится контрольная работа по правилам игры – бадминтон.

Для студентов специальной медицинской группы:

I и II полугодия

1 промежуточный срез – теория физической культуры (реферат по первой теме);

зачет – теория физической культуры (контрольная работа, реферат по второй теме).

2 итоговый срез – теория физической культуры (реферат по третьей теме);

зачет – теория физической культуры (контрольная работа, реферат по четвертой теме).

6.3 Описание шкал оценивания студентов по дисциплине (модулю) «Элективный курс по физической культуре и спорту»

6.3.1 Критерии оценки выполнения практического раздела дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные курсы)». Нормативы по физической и профессионально-прикладной подготовленности (нормативы).

Вид практического раздела	Юн./дев.	Наименование теста
Бадминтон	Юноши	1. Высокая или короткая подача – 10 раз. 2. Смэш и прием смэша – 10 раз.
	Девушки	
Легкая атлетика	Юноши	1. Бег 100 метров – от 15,1 сек. 2. Бег 3 км – от 14,00 мин. 3. Прыжок в длину с места – от 215 см. 4. Метание спортивного снаряда (700 гр.) – от 33 метров.
	Девушки	1. Бег 100 метров – от 17,5 сек. 2. Бег 2 км – от 11,35 мин. 3. Прыжок в длину с места – от 170 см. 4. Метание спортивного снаряда (500 гр.) – от 14 метров.
Атлетическая гимнастика	Юноши	1. Подтягивание – от 9 раз 2. Рывок гири – 16 кг – от 20 раз.
	Девушки	1. Сгибание и разгибание рук в упоре – от 10 раз. 2. Поднимание туловища – от 30 раз
Пилатес	Юноши	1. Выполнение базовых упражнений – 5 вариантов
	Девушки	
	Девушки	

Шахматы	Юноши	1. Решение позиций и задач 10 вариантов, 2. Решение комбинаций – 10 вариантов, 3. Разбор партии – 10 партий.
	Девушки	

6.3.2 Критерии оценки по выполнению испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

Мужчины и женщины 18 – 24 года

№	Виды испытаний (тесты)	Мужчины			Женщины		
		Бронзо вый знак	Серебр яный знак	Золото й знак	Бронзо вый знак	Серебр яный знак	Золот ой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	17,5	17,0	16,5
2	Бег на 2 км. (мин., сек.)	-	-	-	11,35	11,15	10,30
	Бег на 3 км. (мин., сек.)	14,00	13,30	12,30	-	-	-
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	215	230	240	170	180	195
4	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	10	12	14
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	-	-	-	30	40	47
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+6	+7	+13	+8	+11	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г. (м.)	33	35	37	-	-	-
8	Метание спортивного снаряда весом 500 г. (м.)	-	-	-	14	17	21
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		6	7	8	6	7	8

Для юношей и девушек 16-17 лет критерии оценки по выполнению испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО представлены в Приложении №4.

6.3.3 Критерии оценки контрольной работы

Типовое задание из оценочных средств, в рамках дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту», для проведения промежуточной аттестации.

Билет №

№ пп	Вопрос	Варианты ответа
1	Перечислите методические принципы физического воспитания	1. Сознательность и активность – наглядность – доступность – систематичность - динамичность; 2. Сознательность – деятельность – доступность – систематичность - динамичность.
2	Принцип систематичности предусматривает:	1. Формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса; 2. Образ двигательного задания; 3. Определение посильного задания; 4. Непрерывность учебно-тренировочного процесса.
3	Метод регламентированного упражнения предусматривает:	1. Твердо предписанную программу движений; 2. Широкое использование слова; 3. Сопоставление сил занимающихся в условиях соперничества.
4	Существует 3 последовательных этапа обучения движениям. Укажите этап 2.	1. Формирование двигательного навыка; 2. Первоначальное разучивание движения; 3. Углубленное детализированное разучивание.
5	Ловкость - это	1. Систематическое разучивание новых движений; 2. Способность быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи; 3. Способность выполнять движения с большой амплитудой.
6	Структура подготовленности спортсмена включает в себя:	1. Техническую, тактическую, физическую, психическую; 2. Волевою, силовую, психоэмоциональную, стратегическую.
7	Какие виды спорта стимулируют рост тела?	1. Волейбол, теннис, баскетбол, бадминтон; 2. Футбол, хоккей, настольный теннис; 3. Бейсбол, фрисби, дартс, прыжки с шестом.
8	Построение и структура учебно-тренировочного занятия.	1. Разминка, основная часть, заключительная; 2. Урочная и неурочная; 3. Тренажерный зал и спортивные игры.
9	Виды выносливости различают:	1. Беговая и прыжковая; 2. Общая и специальная; 3. Мышечная и психоэмоциональная.
10	Что определяет пульсовую «стоимость» занятия?	1. Общая плотность; 2. Моторная плотность.

Критерии оценивания результатов:

Сдано – 7 и более правильных ответов;

Не сдано – менее 7 правильных ответов.

6.3.4 Критерии оценки реферата

Отлично (90%) – ставится, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.

Хорошо (75-89%) – основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём аналитической справки; имеются упущения в оформлении.

Удовлетворительно (60-74%) – имеются существенные отступления от требований к реферату. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании аналитической справки.

Неудовлетворительно (менее 60%) – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

7. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

А) Основная литература:

1. Физическая культура: [Учебник для академического бакалавриата](https://biblio-online.ru/) / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. -М.:Юрайт,2017// <https://biblio-online.ru/>
2. [Физическая культура: Учебник и практикум для прикладного бакалавриата](https://biblio-online.ru/) / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко.-М.:Юрайт,2017// <https://biblio-online.ru/>

Б) Дополнительная литература

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Кнорус, 2013.
- 2.

7.3.Интернет-ресурсы, профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Справочно-правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru/>
2. Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru>
3. Министерство спорта России. Официальный интернет-портал правовой информации. – <http://www.minsport.gov.ru>
4. Государственный музей спорта Минспорта России – <http://www.museumsport.ru>
5. Департамент физической культуры и спорта города Москвы (Москомспорт) - <http://www.sport.mos.ru>
6. Олимпийский комитет России - <http://olympic.ru>
7. Международный олимпийский комитет - <http://www.olympic.org>
8. Российский студенческий спортивный союз - <http://studsport.ru/>
9. Московское региональное отделение Общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз» - <http://mrsss.ru/>
10. Международная федерация студенческого спорта FISU - <http://www.fisu.net>
11. ЭБС «Юрайт»- <https://biblio-online.ru>

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

8.1 Методические рекомендации по организации деятельности студентов на методико-практических занятиях

Методико-практические занятия предусматривают формирование у обучающихся общекультурных, общепрофессиональных и универсальных компетенций, которые совершенствуются в процессе освоения учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры и спорта, при самостоятельном, творческом воспроизведении студентами основных методик направленных на здоровьесбережение человека.

В качестве форм методико-практической подготовки используются ролевые, имитационные, психотехнические игры, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определённой методикой. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

Методико-практические занятия проводятся по следующей схеме:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдаёт студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к её освоению. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на практическом занятии;
- на занятии преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приёмы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания практически, под наблюдением преподавателя;
- под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполненных заданий, студентам даются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию действий, приёмов, способов.

Дальнейшее закрепление и совершенствование методических приёмов происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебной и внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту и на отдыхе.

8.2 Методические рекомендации по организации деятельности студентов на практических занятиях

Учебно-тренировочные занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки с обязательным участием в соревновательной деятельности.

В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться трена.

Методические рекомендации по подготовке и выполнению практических занятий студентами

Практические занятия могут проводиться как в виде учебно-тренировочных занятий (УТЗ), так и в виде тренировок (спортивных, оздоровительных, реабилитационно-

восстановительных, коррекционно-лечебных и других видов), как под руководством преподавателя, так и самостоятельно. Задания могут быть дифференцированными с учетом уровня предварительной подготовки и способностей обучающегося.

До начала практических занятий по дисциплине Физическая культура и спорт (элективные курсы) обучающемуся рекомендуется:

- изучить методы, способы и приёмы субъективного и объективного самоконтроля физического и психического состояния организма, чтобы уверенно пользоваться ими в процессе занятия.

- ознакомиться и соблюдать правила техники безопасности поведения студентов на занятиях и неукоснительно выполнять их в ходе учебно-тренировочного процесса.

- изучить основополагающие принципы ведения тренировочного процесса и основные методы развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости и их производных).

- соблюдать функциональные и гигиенические требования к спортивной форме для практических занятий (в игровом и тренажерном зале, в бассейне на стадионе, и открытых плоскостных сооружениях).

- соблюдать требования преподавателя по методическому построению учебно-тренировочного занятия (тема, цели, учебные вопросы, план проведения занятия) с учётом уровня индивидуальной физической подготовленности, состояния здоровья, степени освоения программы студентами.

- в процессе занятия соблюдайте структуру УТЗ (деление занятия на части – подготовительную, основную, заключительную, каждая из которых имеет свои цели и задачи).

- в подготовительной части обязательно проводить полноценную разминку в соответствии с задачами основной части занятия. Это убережёт от возможного травмирования.

- осуществлять самоконтроль за физическим состоянием организма, следить за тем, чтобы уровень интенсивности и объём физической нагрузки не превышал параметров (величин), заданных преподавателем. Использовать различные способы и приёмы дозирования физической нагрузки.

- при разучивании нового технического элемента, приёма, двигательного действия (далее – упражнения) соблюдать следующую последовательность:

- а) уяснить, как правильно называется разучиваемое упражнение и каково его назначение (создается общее представление о значении физического упражнения);

- б) внимательно посмотреть, как выполняется упражнение в целом и в быстром (обычном, требуемом) темпе (создается общее представление о рациональной технике, о том образце техники, которым предстоит овладеть обучающимся);

- в) если упражнение можно разделить на отдельные, относительно независимые части (элементы), то разучивать это упражнение поэлементно (по частям), сначала в медленном темпе, тщательно соблюдая технику выполнения каждого элемента, затем во всё убыстряющемся темпе, доведя скорость выполнения до требуемой (при этом мыслительная деятельность занимающихся направляется на понимание смысла разучиваемых движений и причин возникновения значительных ошибок).

- соблюдать рекомендуемые (общедидактические и специальные) принципы организации и ведения тренировочного процесса (как со спортивной направленностью, так и с оздоровительной). Правильно применять выбранные (заданные) методы совершенствования физических качеств, отдельных органов, физиологических систем и организма в целом.

– бережно относиться к спортооружениям и спортивному инвентарю, которыми пользуетесь на занятии. Не мусорить на местах занятий, не портить спортивный инвентарь, дорогостоящее покрытие в спортивных залах, на стадионах, спортивных площадках.

Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов) ГТО

Бег на 100 м

Забег проводится по беговым дорожкам (200 м или 400 м). Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Бег на 2, 3 км

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) разновременное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

Метание спортивного снаряда на дальность

Метание спортивного снаряда весом 700 г на дальность проводится на любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда. Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Студенты выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

8.3 Методические рекомендации для подготовки студентов по теоретическому разделу дисциплины

Контрольная работа – Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений,

терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.

Реферат – письменная работа по определённой теме, в которой представлена информация из различных источников, ее защита.

Алгоритм разработки реферата:

- Продумать тему и цель своей работы.
- Отобрать литературу, которую следует прочитать; читая ее, отмечать, сканировать или выписывать все то, что должно быть включено в работу.
- Разработать как можно более подробный план и рядом со всеми пунктами и подпунктами указать, из какой книги или статьи следует взять необходимый материал.
- Во вступлении к работе раскрывать значение темы, определить цель реферата.
- Последовательно раскрывать все предусмотренные планом вопросы, обосновывать, разъяснять основные положения, подкреплять их конкретными примерами и фактами.
- Отражать в работе собственные мысли.
- Писать грамотно, точно; разделять текст на абзацы; не допускать повторений.
- В пронумерованных подстрочных сносках указать, откуда взяты приведенные в тексте цитаты и факты.
- В конце работы сделать вывод(ы).
- Проверить свою работу, установить и исправить все замеченные недочёты.

Структура реферата:

- Титульный лист.
- Содержание (в нем последовательно излагаются названия пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).
- Введение (объясняется выбор темы, указываются цель и задачи реферата).
- Основная часть (раскрываются предусмотренные планом вопросы и подкрепляются конкретными примерами и фактами).
- Заключение (подводятся итоги или дается вывод(ы) по теме реферата).
- Список литературы.
- Приложение (таблицы, графики, схемы могут быть вынесены из основной части, чтобы не перегружать ее деталями).

Стандарт оформления реферата:

- Объём реферата должен быть не менее трёх печатных страниц (без титульного листа и приложений).
- Весь текст надо набирать шрифтом Times New Roman, обычный; размер шрифта – 14.
- Междустрочный интервал - 1,5.
- Весь текст должен быть выровнен по ширине.
- В тексте должны быть абзацы, отступ 1,1.
- Поля страницы по 2 см со всех сторон.
- Страницы, на которых находятся титульный лист и содержание, не нумеруются. На всех остальных страницах должны стоять номера – внизу, посередине. Таким образом, первая страница введения имеет номер 3.
- Правильно оформленная письменная часть начинается с титульного листа.

- Содержание – это перечисление глав (в том числе список использованных источников и приложения) с указанием страниц.
- Каждый раздел (Введение, Основная часть, Заключение, Список использованных источников и Приложения) должен начинаться с новой страницы.
- Названия разделов должны располагаться вверху страницы посередине, шрифт № 16, жирный.
- Требования к оформлению библиографии как в письменной части проекта.

8.4 Методические рекомендации для подготовки студентов к зачету

При подготовке студентов к зачету по дисциплине Физическая культура и спорт (элективные курсы) необходимо ориентироваться на локальные акты по организации учебного процесса в МГИК:

- «Положение о промежуточной аттестации обучающихся МГИК»;

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

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные курсы)», как на аудиторных занятиях с преподавателем, так и в процессе самостоятельной работы при подготовке к контрольным работам, написанию рефератов, используются следующие виды информационных технологий:

1. Чтение преподавателями лекций по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт (элективные курсы)» с использованием электронных проекционных устройств.
2. Поисковая деятельность обучающихся в глобальной сети Internet, в локальных компьютерных сетях, в том числе с использованием учебно-методических и научных материалов, относящихся к тематике теоретического курса по дисциплине «Физическая культура и спорт».
3. Организация взаимодействия, обмен информацией между преподавателями и обучающимися, а также непосредственно между студентами, посредством электронной почты, отправки и получения учебных заданий, консультаций, представление выполняемых работ и их корректировка.

Обучающимся по ОПОП обеспечен доступ к учебному плану, рабочей программе дисциплины в электронной форме, к электронно-библиотечной системе института, содержащей учебно-методические материалы по дисциплине в электронной форме, к информационным справочным системам, которые используются при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, посредством электронной информационно-образовательной среды института из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (www.mgik.org); ход образовательного процесса по дисциплине фиксируется посредством электронной информационно-образовательной среды института (www.mgik.org); обеспечено формирование электронного портфолио обучающегося по дисциплине посредством электронной информационно-образовательной среды института (www.mgik.org).

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используется следующее лицензионное программное обеспечение:

Операционные системы:

- Windows 7 Professional

Пакет офисных программ:

- Microsoft Office 2016 Word
- Microsoft Office 2016 PowerPoint

Антивирусные программы:

- Kaspersky Endpoint Security

Другое ПО:

- Mozilla Firefox

Доступ в ЭБС:

- ЛАНЬ Договор с ООО «Издательство Лань» Режим доступа www.e.lanbook.com Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
- ЭБС ЮРАЙТ, Режим доступа www.biblio-online.ru Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
- ООО НЭБ Режим доступа www.eLIBRARY.ru Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Занятия по дисциплине Физическая культура и спорт (элективные курсы) проводятся в течение всего периода обучения на спортивных сооружениях спортивно-оздоровительного комплекса МГИК.

Для организации и проведения методико-практических занятий по дисциплине Физическая культура и спорт (элективные курсы) используются учебные аудитории вместительностью до 50 человек.

В состав многофункционального спортивно-оздоровительного комплекса МГИК входят:

Универсальный спортивный зал. Зал предназначен для занятий мини-футболом, баскетболом, волейболом, теннисом, бадминтоном, баскетболом и для проведения соревнований по различным видам спорта.

Тренажерный зал – общая площадь. Предназначен для занятий бодибилдингом и фитнесом. Оборудован профессиональными тренажерами, спецпокрытием пола, зеркалами, системой приточно-вытяжной вентиляции и кондиционирования воздуха.

Раздевалки – с душевыми кабинами и туалетными комнатами,

Тренерские комнаты.

Для проведения учебно-тренировочных занятий необходим спортивный инвентарь и оборудование по легкой атлетике, спортивным играм, атлетической гимнастике, лыжной подготовке.

11. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
 - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
 - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
 - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

- для глухих и слабослышащих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
 - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
 - экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

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

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

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

- для слепых и слабовидящих:
 - в печатной форме увеличенным шрифтом;
 - в форме электронного документа;
 - в форме аудиофайла.
- для глухих и слабослышащих:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа;
 - в форме аудиофайла.

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

- для слепых и слабовидящих:
 - устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE;
 - дисплеем Брайля PAC Mate 20;
 - принтером Брайля EmBraille ViewPlus;
- для глухих и слабослышащих:
 - автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
 - акустический усилитель и колонки;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
 - компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.