

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»
(СибГУТИ)

Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге
(УрТИСИ СибГУТИ)



УТВЕРЖДАЮ
директор УрТИСИ СибГУТИ
Минина Е.А.
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.ДВ.01.04 Элективные дисциплины по физической культуре (Лёгкая атлетика)

Направление подготовки / специальность: **11.03.02 «Инфокоммуникационные
технологии и системы связи»**

Направленность (профиль) / специализация: **Инфокоммуникационные
технологии в услугах связи**

Форма обучения: **очная**

Год набора: **2024**

Екатеринбург, 2023

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»
(СибГУТИ)
Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге
(УрТИСИ СибГУТИ)

УТВЕРЖДАЮ
директор УрТИСИ СибГУТИ
Минина Е.А.
« ____ » _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.ДВ.01.04 Элективные дисциплины по физической культуре (Лёгкая атлетика)

Направление подготовки / специальность: **11.03.02 «Инфокоммуникационные
технологии и системы связи»**

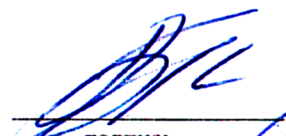
Направленность (профиль) /специализация: **Инфокоммуникационные
технологии в услугах связи**

Форма обучения: **очная**

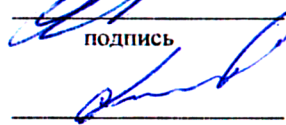
Год набора: 2024

Екатеринбург, 2023

Разработчик (-и) рабочей программы:
Руководитель физического воспитания

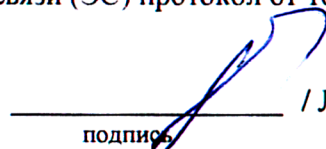

_____ / А.С. Бугров /
подпись

Старший инструктор-методист



_____ / Ж.В. Мишарина /
подпись

Утверждена на заседании кафедры экономики связи (ЭС) протокол от 16.11.2023 г. № 3

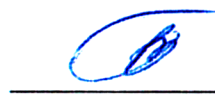
Заведующий кафедрой ЭС


_____ / Л.Н. Евдакова /
подпись

Согласовано:
Заведующий выпускающей кафедрой

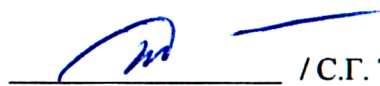

_____ / Н.В. Будылдина /
подпись

Ответственный по ОПОП


_____ / Н.В. Будылдина /
подпись

Основная и дополнительная литература, указанная в п.6 рабочей программы, имеется в наличии в библиотеке института и ЭБС.

Заведующий библиотекой


_____ / С.Г. Торбенко /
подпись

Разработчик (-и) рабочей программы:
Руководитель физического воспитания

_____ / А.С. Бугров /
подпись

Старший инструктор-методист

_____ / Ж.В. Мишарина /
подпись

Утверждена на заседании кафедры экономики связи (ЭС) протокол от 16.11.2023 г. № 3

Заведующий кафедрой ЭС

_____ / Л.Н. Евдакова /
подпись

Согласовано:

Заведующий выпускающей кафедрой

_____ / Н.В. Будылдина /
подпись

Ответственный по ОПОП

_____ / Н.В. Будылдина /
подпись

Основная и дополнительная литература, указанная в п.6 рабочей программы, имеется в наличии в библиотеке института и ЭБС.

Заведующий библиотекой

_____ / С.Г. Торбенко /
подпись

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.ДВ.01.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Легкая атлетика относится к обязательной части образовательной программы.

| | |
|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| Предшествующие дисциплины и практики | |
| Дисциплины и практики, изучаемые одновременно с данной дисциплиной | Б1.О.23. Физическая культура и спорт |
| Последующие дисциплины и практики | Б3.01(Г) Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена |

Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать результаты обучения, которые соотнесены с индикаторами достижения компетенций:

| Код и наименование индикатора достижения компетенций | Результаты обучения по дисциплине |
|--|---|
| УК 7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| УК-7.1 Знает виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни | Знает: – виды физических упражнений; - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. |
| УК 7.2 Умеет применять на практике средства физической культуры и спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни | Умеет: - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни |
| УК 7.3 Владеет средствами и методами управления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

3. ОБЪЁМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, в зачетные единицы не переводиться.

Дисциплина изучается:

по очной форме обучения – в 1,2,3,4,5,6 семестре

Форма промежуточной аттестации по дисциплине –зачет.

3.1 Очная форма обучения (О)

| Виды учебной работы | Всего часов | Семестр | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|---------|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Аудиторная работа (всего) | 328 | 50 | 50 | 50 | 68 | 52 | 58 |
| Практические занятия (ПЗ) | 328 | 50 | 50 | 50 | 68 | 52 | 58 |
| Общая трудоемкость дисциплины | 328 | 50 | 50 | 50 | 68 | 52 | 58 |

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

4.1 Содержание лекционных занятий

Планом не предусмотрено.

4.2 Содержание практических занятий

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование лабораторных работ, практических занятий | Объем в часах |
|-----------|----------------------|---|---------------|
| 1 семестр | | | |
| 1 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела. | 2 |
| 2 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением. | 2 |
| 3 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения. | 2 |
| 4 | 1 | Общие физические упражнения. | 2 |
| 5 | 1 | Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей. | 2 |
| 6 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости. | 2 |
| 7 | 1 | Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости. | 2 |
| 8 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей. | 2 |
| 9 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом. | 2 |
| 10 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода. | 2 |
| 11 | 1 | Основы техники легкоатлетических упражнений. | 2 |
| 12 | 1 | Основы техники ходьбы и бега. | 2 |
| 13 | 1 | Основы техники прыжков. | 2 |
| 14 | 1 | Техника спортивной ходьбы. | 2 |
| 15 | 1 | Техника бега на короткие дистанции. | 2 |
| 16 | 1 | Техника низкого старта. | 2 |
| 17 | 1 | Техника бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. | 2 |
| 18 | 1 | Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование. | 2 |
| 19 | 1 | Особенности техники бега по прямой, по виражу. | 2 |
| 20 | 1 | Техника бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон | 2 |
| 21 | 1 | Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование. | 2 |
| 22 | 1 | Техника бега на длинные дистанции. | 2 |
| 23 | 1 | Техника прыжка в длину. | 2 |
| 24 | 1 | Особенности техники кроссового бега. | 2 |
| 25 | 1 | Техника эстафетного бега. | 2 |

| | | | |
|-----------|---|---|---|
| | | | |
| 2 семестр | | | |
| 1 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела. | 2 |
| 2 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением. | 2 |
| 3 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения. | 2 |
| 4 | 1 | Общие физические упражнения. | 2 |
| 5 | 1 | Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей. | 2 |
| 6 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости. | 2 |
| 7 | 1 | Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости. | 2 |
| 8 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей. | 2 |
| 9 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом. | 2 |
| 10 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода. | 2 |
| 11 | 1 | Основы техники легкоатлетических упражнений. | 2 |
| 12 | 1 | Основы техники ходьбы и бега. | 2 |
| 13 | 1 | Основы техники прыжков. | 2 |
| 14 | 1 | Техника спортивной ходьбы. | 2 |
| 15 | 1 | Техника бега на короткие дистанции. | 2 |
| 16 | 1 | Техника низкого старта. | 2 |
| 17 | 1 | Техника бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. | 2 |
| 18 | 1 | Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование. | 2 |
| 19 | 1 | Особенности техники бега по прямой, по виражу. | 2 |
| 20 | 1 | Техника бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон | 2 |
| 21 | 1 | Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование. | 2 |
| 22 | 1 | Техника бега на длинные дистанции. | 2 |
| 23 | 1 | Техника прыжка в длину. | 2 |
| 24 | 1 | Особенности техники кроссового бега. | 2 |
| 25 | 1 | Техника эстафетного бега. | 2 |
| 3 семестр | | | |
| 1 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела. | 2 |
| 2 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением. | 2 |
| 3 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития | 2 |

| | | | |
|-----------|---|---|---|
| | | силовых способностей. Изометрические упражнения. | |
| 4 | 1 | Общие физические упражнения. | 2 |
| 5 | 1 | Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей. | 2 |
| 6 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости. | 2 |
| 7 | 1 | Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости. | 2 |
| 8 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей. | 2 |
| 9 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом. | 2 |
| 10 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода. | 2 |
| 11 | 1 | Основы техники легкоатлетических упражнений. | 2 |
| 12 | 1 | Основы техники ходьбы и бега. | 2 |
| 13 | 1 | Основы техники прыжков. | 2 |
| 14 | 1 | Техника спортивной ходьбы. | 2 |
| 15 | 1 | Техника бега на короткие дистанции. | 2 |
| 16 | 1 | Техника низкого старта. | 2 |
| 17 | 1 | Техника бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. | 2 |
| 18 | 1 | Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование. | 2 |
| 19 | 1 | Особенности техники бега по прямой, по виражу. | 2 |
| 20 | 1 | Техника бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон | 2 |
| 21 | 1 | Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование. | 2 |
| 22 | 1 | Техника бега на длинные дистанции. | 2 |
| 23 | 1 | Техника прыжка в длину. | 2 |
| 24 | 1 | Особенности техники кроссового бега. | 2 |
| 25 | 1 | Техника эстафетного бега. | 2 |
| 4 семестр | | | |
| 1 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела. | 2 |
| 2 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением. | 2 |
| 3 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения. | 2 |
| 4 | 1 | Общие физические упражнения. | 2 |
| 5 | 1 | Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей. | 2 |
| 6 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости. | 2 |
| 7 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей. | 2 |
| 8 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом. | 2 |

| | | | |
|-----------|---|---|---|
| 9 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода. | 2 |
| 10 | 1 | Основы техники легкоатлетических упражнений. | 2 |
| 11 | 1 | Основы техники ходьбы и бега. | 2 |
| 12 | 1 | Основы техники прыжков. | 2 |
| 13 | 1 | Техника спортивной ходьбы. | 2 |
| 14 | 1 | Техника бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. | 2 |
| 15 | 1 | Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование. | 2 |
| 16 | 1 | Отличия в технике бега на различных дистанциях. | 2 |
| 17 | 1 | Особенности техники бега по прямой, по виражу. | 2 |
| 18 | 1 | Техника бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон. | 2 |
| 19 | 1 | Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование. | 2 |
| 20 | 1 | Техника бега на длинные дистанции. Старт. Стартовый разгон. | 2 |
| 21 | 1 | Техника бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, удержание скорости. Финиширование. | 2 |
| 22 | 1 | Техника бега на длинные дистанции. Финиширование. | 2 |
| 23 | 1 | Техника бега на сверхдлинные дистанции. | 2 |
| 24 | 1 | Техника бега на марафонские дистанции. | 2 |
| 25 | 1 | Техника прыжка в длину. Разбег и подготовка к отталкиванию. | 2 |
| 26 | 1 | Техника прыжка в длину. Отталкивание. | 2 |
| 27 | 1 | Техника прыжка в длину. Полет. | 2 |
| 28 | 1 | Техника прыжка в длину. Приземление. | 2 |
| 29 | 1 | Особенности техники кроссового бега. | 2 |
| 30 | 1 | Совершенствование техники кроссового бега. | 2 |
| 31 | 1 | Техника эстафетного бега. | 2 |
| 32 | 1 | Способы передачи эстафетной палочки. | 2 |
| 33 | 1 | Бег в зоне передачи эстафеты. | 2 |
| 34 | 1 | Совершенствование техники эстафетного бега. | 2 |
| 5 семестр | | | |
| 1 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела. | 2 |
| 2 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением. | 2 |
| 3 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения. | 2 |
| 4 | 1 | Общие физические упражнения. | 2 |
| 5 | 1 | Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей. | 2 |
| 6 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости. | 2 |
| 7 | 1 | Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости. | 2 |
| 8 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития | 2 |

| | | | |
|-----------|---|---|---|
| | | координационных способностей. | |
| 9 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом. | 2 |
| 10 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода. | 2 |
| 11 | 1 | Основы техники легкоатлетических упражнений. | 2 |
| 12 | 1 | Основы техники ходьбы и бега. | 2 |
| 13 | 1 | Основы техники прыжков. | 2 |
| 14 | 1 | Техника спортивной ходьбы. | 2 |
| 15 | 1 | Техника бега на короткие дистанции. | 2 |
| 16 | 1 | Техника низкого старта. | 2 |
| 17 | 1 | Техника бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. | 2 |
| 18 | 1 | Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование. | 2 |
| 19 | 1 | Особенности техники бега по прямой, по виражу. | 2 |
| 20 | 1 | Техника бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон | 2 |
| 21 | 1 | Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование. | 2 |
| 22 | 1 | Техника бега на длинные дистанции. | 2 |
| 23 | 1 | Техника прыжка в длину. | 2 |
| 24 | 1 | Особенности техники кроссового бега. | 2 |
| 25 | 1 | Техника эстафетного бега. | 2 |
| 26 | 1 | Совершенствование техники эстафетного бега. | 2 |
| 6 семестр | | | |
| 1 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела. | 2 |
| 2 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением. | 2 |
| 3 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения. | 2 |
| 4 | 1 | Общие физические упражнения. | 2 |
| 5 | 1 | Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей. | 2 |
| 6 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости. | 2 |
| 7 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей. | 2 |
| 8 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом. | 2 |
| 9 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода. | 2 |
| 10 | 1 | Основы техники легкоатлетических упражнений. | 2 |
| 11 | 1 | Основы техники ходьбы и бега. | 2 |
| 12 | 1 | Основы техники прыжков. | 2 |
| 13 | 1 | Техника спортивной ходьбы. | 2 |
| 14 | 1 | Техника бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. | 2 |

| | | | |
|--------------|---|---|------------|
| 15 | 1 | Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование. | 2 |
| 16 | 1 | Отличия в технике бега на различных дистанциях. | 2 |
| 17 | 1 | Особенности техники бега по прямой, по виражу. | 2 |
| 18 | 1 | Техника бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон. | 2 |
| 19 | 1 | Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование. | 2 |
| 20 | 1 | Техника бега на длинные дистанции. Старт. Стартовый разгон. | 2 |
| 21 | 1 | Техника бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, удержание скорости. Финиширование. | 2 |
| 22 | 1 | Техника бега на длинные дистанции. Финиширование. | 2 |
| 23 | 1 | Техника бега на сверхдлинные дистанции. | 2 |
| 24 | 1 | Техника бега на марафонские дистанции. | 2 |
| 25 | 1 | Техника прыжка в длину. Разбег и подготовка к отталкиванию. | 2 |
| 26 | 1 | Техника прыжка в длину. Отталкивание. | 2 |
| 27 | 1 | Техника прыжка в длину. Полет. | 2 |
| 28 | 1 | Техника прыжка в длину. Приземление. | 2 |
| 29 | 1 | Особенности техники кроссового бега. | 2 |
| ВСЕГО | | | 328 |

4.3 Содержание лабораторных занятий

Планом не предусмотрено.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Планом не предусмотрено

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ПРАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ

Планом не предусмотрено

6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1 Список основной литературы

1. Тычинкин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

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

6.2 Список дополнительной литературы

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Золотавина, И. В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования : учебно-методическое пособие / И. В. Золотавина. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-4486-0131-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70784.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/70784>

3. Шулятьев, В. М. Волейбол : учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. — 204 с. — ISBN 978-5-209-04350-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/22165.html>. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Никифоров, В. И. Физическая культура. Легкая атлетика : учебное пособие / В. И. Никифоров. — Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/71899.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ТРЕБУЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий | Вид занятий | Оборудование, программное обеспечение |
|--|----------------------|---|
| Спортивный зал | практические занятия | <p>Оснащение:</p> <p>Щиты баскетбольные Мячи баскетбольные Molten Мячи баскетбольные Спалдинг Сетка волейбольная Мячи волейбольные Mikasa</p> <p>Стол для настольного тенниса Сетки настольного тенниса Ракетки настольного тенниса Мячи настольного тенниса Neottec Training</p> <p>Тренажер силовой Аэророкер Дорожка беговая магнитная Скамейка спортивная Грифы прямые Диск разновесы Скамья гимнастическая</p> <p>Шахматы</p> <p>Мини-футбольное поле, ворота для мини-футбола, двухъярусные трибуны, беговые дорожки-30 метров, лабиринт, забор с наклонной доской, разрушенная лестница, стенка, ров шириной 2 метра, участок для бега, мячи для футбола, мини-футбола</p> |

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1 Подготовка практическим занятиям

Подготовку к практическим занятиям следует начинать с ознакомления плана практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Изучение вопросов плана основывается на ознакомлении с техникой выполнения упражнений или элементов предложенной темы, а затем изучении техники выполнения упражнений или элементов предложенной темы. С новыми понятиями по изучаемой теме необходимо ознакомиться в основной и дополнительной литературе или официальных интернет-ресурсах.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента правильно выполнять упражнения и элементы практических заданий, контрольных тестов и нормативов.

Проведение практических занятий предусмотрено в целях получения необходимых навыков и развития физических качеств для дальнейшей профессиональной деятельности.

8.2 Самостоятельная работа студентов

Целесообразно начать с изучения основной литературы в части учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу научных монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках дисциплины, а также официальных интернет-ресурсов, в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

При работе с литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам.
- пользоваться словарями и др.

8.3 Подготовка к промежуточной аттестации

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо:

- посещать практические занятия;
- выполнять контрольные тесты (для студентов основного отделения), контрольных упражнений (для студентов специального медицинского отделения);
- ответить на перечень теоретических вопросов (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре);
- составить реферат (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре).

Освоение дисциплины предусматривает посещение практических занятий.

Текущий контроль достижения результатов обучения по дисциплине включает следующие процедуры:

- выполнение заданий на практических занятиях;
- выполнение контрольных тестов (для студентов основного отделения), контрольных упражнений (для студентов специального медицинского отделения);
- ответов на перечень теоретических вопросов (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре);
- составление реферата (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре).

Промежуточный контроль достижения результатов обучения по дисциплине проводится в следующих формах:

- зачет (1 семестр);

- зачет (2 семестр)
- зачет (3 семестр);
- зачет (4 семестр);
- зачет (5 семестр);
- зачет (6 семестр).

9. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Для реализации дисциплины используются материально-технические условия, программное обеспечение и доступная среда, созданные в институте. Учебные материалы предоставляются обучающимся в доступной форме (в т.ч. в ЭИОС) с применением программного обеспечения:

Балаболка — программа, которая предназначена для воспроизведения вслух текстовых файлов самых разнообразных форматов, среди них: DOC, DOCX, DjVu, FB2, PDF и многие другие. Программа Балаболка умеет воспроизводить текст, набираемый на клавиатуре, осуществляет проверку орфографии;

Экранная лупа – программа экранного увеличения.

Для контактной и самостоятельной работы используются мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся имеющиеся в электронно-библиотечных системах «IPR SMART//IPRbooks», «Образовательная платформа Юрайт».

Промежуточная аттестация и текущий контроль по дисциплине осуществляется в соответствии с фондом оценочных средств в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся.

Задания предоставляется в доступной форме:

для лиц с нарушениями зрения: в устной форме или в форме электронного документа с использованием специализированного программного обеспечения;

для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме или в форме электронного документа;

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в устной форме или в печатной форме, или в форме электронного документа.

Ответы на вопросы и выполненные задания обучающиеся предоставляют в доступной форме:

для лиц с нарушениями зрения: в устной форме или в письменной форме с помощью ассистента, в форме электронного документа с использованием специализированного программного обеспечения;

для лиц с нарушениями слуха: в электронном виде или в письменной форме;

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в устной форме или письменной форме, или в форме электронного документа (возможно с помощью ассистента).

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающимся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки и ответа (по их заявлению).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья учебные занятия по дисциплине проводятся в ДОТ и/или в специально оборудованной аудитории (по их заявлению).