

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»**  
**(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)**

**СОГЛАСОВАНО**  
**Руководитель ОПОП**  
**А. Н. Леухин**  
**«1» июня 2023 г.**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Зав. кафедрой физической культуры**  
**Н. В. Ермолина**  
**«1» июня 2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

|                                                  |                                                                        |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Составитель:</b>                              | <b>Рыбникова О.Л., доцент кафедры физической культуры</b>              |
| <b>Направление подготовки/<br/>специальность</b> | <b>43.03.02 Туризм</b>                                                 |
| <b>Направленность (профиль) ОПОП</b>             | <b>«Технология и организация туроператорских и турагентских услуг»</b> |
| <b>Квалификация (степень)</b>                    | <b>бакалавр</b>                                                        |
| <b>Форма обучения</b>                            | <b>заочная</b>                                                         |
| <b>Год приема</b>                                | <b>2023</b>                                                            |
| <b>Курс</b>                                      | <b>3</b>                                                               |
| <b>Семестр</b>                                   | <b>6</b>                                                               |

**Астрахань – 2023 г.**

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**1.1. Целью освоения дисциплины (модуля)** «Элективные курсы по физической культуре и спорту» – является овладение обучающимися системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности, формирование мотивационно-ценностного отношения у обучающихся к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

**1.2 Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:**

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- приобретение практических основ, теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- знание научно-биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП**

**2.1. Учебная дисциплина (модуль)** «Элективные курсы по физической культуре и спорту» - относится к *обязательной* части, и осваивается в 6 семестре.

**2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими учебными дисциплинами (модулями):** «физическая культура и спорт». Следовательно, «входные» знания и умения обучающегося связаны со знанием теоретических основ вышеобозначенных учебных дисциплин (модулей).

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен приобрести:

Знания:

- ценности физической культуры и спорта;
- значение физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности;

Умения:

- придерживаться здорового образа жизни;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общеразвивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью;

- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями.

Навыки:

- владеть различными современными понятиями в области физической культуры и спорта;
- владеть методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- владеть методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.
- применять результаты освоения дисциплины (модуля) в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности):

а) универсальных (УК): УК – 7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Таблица 1.**  
**Декомпозиция результатов обучения**

| Код и наименование компетенции                                                                                                                   | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                  | Знать                                                                                                                                                                                                                               | Уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Владеть                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| УК – 7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИУК 7.1.1<br>- научно-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни;<br>- роль физической культуры, спорта и здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности | ИУК 7.2.1<br>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>- творчески использовать физкультурно- | ИУК 7.3.1<br>- системой средств и методов физического воспитания, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;<br>- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений, здоровьесберегающими технологиями для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

|  |  |                                                                           |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------|--|

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Объем дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» программы бакалавриата в заочной форме обучения составляет: 328 академических часов (4 ПЗ) 324 часа на самостоятельную работу. Данная дисциплина изучается в течении 6 семестра.

**Формой итогового контроля** в – 6 семестре является **зачет**.

**Таблица 2.**

**Структура и содержание дисциплины (модуля)**

| Наименование радела (темы)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Семестр | Контактная работа<br>(в часах) |    |     | Самостоятельна<br>я работа | Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------|----|-----|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         | Л                              | ПЗ | МПЗ |                            |                                                                                     |
| 3 курс 6 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |                                |    |     |                            |                                                                                     |
| <b>МОДУЛЬ.</b><br><b>Гимнастика. Общая физическая подготовка.</b><br>Гимнастика в системе физического воспитания России. Виды гимнастики. Средства и их характеристика. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Оздоровительные направления гимнастики. Составление комплексов ОРУ различной направленности воздействия. Основы ОФП и СФП. Средства и методы ОФП. Комплексы упражнений для развития и совершенствования физических качеств. Подготовительные упражнения к комплексу ГТО. | 6       |                                |    |     | 72                         | собеседование                                                                       |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |         |                                |    |     | <b>72</b>                  |                                                                                     |
| <b>МОДУЛЬ.</b><br><b>Легкая атлетика. Основы</b><br>техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Основы техники спортивной ходьбы и бега. Основы техники прыжков. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6       |                                |    |     |                            | собеседование                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |  |  |  |           |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|-----------|---------------|
| физических качеств в лёгкой атлетике. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |  |  |  |           |               |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |  |  |  | <b>72</b> |               |
| <b>МОДУЛЬ.</b><br><b>Спортивные игры.</b> Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.<br><b>Баскетбол.</b> Краткая историческая справка. Баскетбольная площадка. Правила игры Правила судейства. Характеристика возможностей влияния баскетбола на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста.<br><b>Волейбол.</b> Краткая историческая справка. Волейбольная площадка. Правила игры. Правила судейства. Характеристика возможностей влияния волейбола на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры.<br><b>Футбол.</b> Краткая историческая справка. Футбольная площадка. Правила игры. Правила судейства. Характеристика возможностей влияния футбола на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Общая и специальная подготовка футболистов. | 6 |  |  |  | 72        | собеседование |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                        |  |   |  |              |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--|---|--|--------------|-------------------------------------|
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                        |  |   |  | <b>72</b>    |                                     |
| <b>МОДУЛЬ. Плавание.</b> Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Обучение технике плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине). Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде. Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног. Упражнения для развития техники плавания и развитию двигательных способностей. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства. | 6                      |  |   |  | 72           | собеседование                       |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                        |  |   |  | <b>72</b>    |                                     |
| <b>МОДУЛЬ. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b> Производственная физическая культура. Профессиограмма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6                      |  | 4 |  | 36           | собеседование, реферат, презентация |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>40</b>              |  |   |  | <b>зачет</b> |                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Итого 328 часов</b> |  |   |  |              |                                     |

Примечания: Л – лекция; ПЗ – практическое занятие, МПЗ – методико-практические занятия; СР – самостоятельная работа.

**Таблица 3.**  
**Матрица соотнесения разделов, тем**  
**учебной дисциплины (модуля) и формируемых компетенций**

| Раздел, тема дисциплины (модуля) | Кол-во часов | Код компетенции | Общее количество компетенций |
|----------------------------------|--------------|-----------------|------------------------------|
|                                  |              | УК - 7          |                              |
| <b>Модуль. Гимнастика</b>        | 72           | +               | 1                            |
| <b>Модуль. Легкая атлетика</b>   | 72           | +               | 1                            |
| <b>Модуль. Спортивные игры</b>   | 72           | +               | 1                            |
| <b>Модуль. Плавание</b>          | 72           | +               | 1                            |
| <b>Модуль. ППФП</b>              | 40           | +               | 1                            |
| <b>Итого</b>                     | 328          |                 |                              |

## **Краткое содержание учебной дисциплины (модуля)**

**МОДУЛЬ. Гимнастика. Общая физическая подготовка (ОФП).** Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Оздоровительные направления гимнастики. Составление комплексов ОРУ различной направленности воздействия. Основы ОФП и СФП. Средства и методы ОФП. Комплексы упражнений для развития и совершенствования физических качеств. Подготовительные упражнения к комплексу ГТО.

**МОДУЛЬ. Легкая атлетика.** Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Обучение и овладение двигательными навыками и умениями. Техника видов лёгкой атлетики. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.

**МОДУЛЬ. Спортивные игры.** Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Краткая историческая справка. Характеристика возможностей влияния спортивных игр на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Общая физическая и специальная физическая подготовка в спортивных играх. Правила соревнований, основы судейства.

**МОДУЛЬ. Плавание.** Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Обучение технике плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине). Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде. Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног. Упражнения для развития техники плавания и развитию двигательных способностей. Подвижные игры в воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства.

**МОДУЛЬ. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).** Прикладные виды спорта. Основы производственной гимнастики. Профессиограмма. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание и т.д.).

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине (модулю):**

*Практические занятия* направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых психологических качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности и приобретение практических навыков использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю).**

*Самостоятельная работа* осуществляется в форме подготовки к практическим занятиям и выполнения домашних заданий. Самостоятельная работа студента предполагает различные формы индивидуальной учебной деятельности: выполнение методических творческих заданий, подготовка рефератов, создание презентаций. Выбор форм и видов самостоятельной работы определяются индивидуально-личностным подходом к обучению совместно преподавателем и студентом.

**Таблица 4.**  
**Содержание самостоятельной работы обучающихся**

| Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Кол-во часов | Формы работы                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------|
| <b>МОДУЛЬ. Гимнастика. Общая физическая подготовка (ОФП).</b><br>Гимнастика. Общая физическая подготовка. Основы техники безопасности. Разнообразные комплексы ОРУ для развития физических качеств. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Средства и методы ОФП. Специальные упражнения для развития физических качеств. Современные виды гимнастики, западные и восточные направления. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия). Подготовительные упражнения к комплексу ГТО. | 72           | собеседование                            |
| <b>МОДУЛЬ. Легкая атлетика.</b><br>Легкая атлетика: Основы техники безопасности. Основы спортивной ходьбы, бега, прыжков. Обучение и овладение двигательными навыками и умениями. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.                                            | 72           |                                          |
| <b>МОДУЛЬ. Плавание.</b><br>Плавание: Плавание. Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения на воде. Начальное обучение плаванию. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде. Правила соревнований, основы судейства.                                                                                                                                                                       | 72           |                                          |
| <b>МОДУЛЬ. Спортивные игры.</b><br>Спортивные игры: Основы техники безопасности. Баскетбол, волейбол, футбол. Правила соревнований, основы судейства. Подводящие подвижные игры (для баскетбола, волейбола, футбола). Правила соревнований, основы судейства.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 72           | реферат, презентация                     |
| <b>МОДУЛЬ. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов, производственная физическая культура. Подготовка профессиограммы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 36           | собеседование<br>реферат,<br>презентация |

### 5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины (модуля), выполняемые обучающимися самостоятельно

#### Требования к подготовке, содержанию и оформлению реферата:

В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме. Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач,



и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных. Реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Оформить работу в соответствии с требованиями к структуре реферата, правильно сформировать цель и задачи, содержание должно соответствовать выбранной теме, наличие в работе схем, таблиц, наличие выводов в соответствии с поставленными задачами. Работа сдается на проверку за неделю до контрольной даты, после проверки и обозначения недостатков работа возвращается на доработку. Защита проводится в устной форме, в точно указанную дату.

#### **Требования к подготовке, содержанию и оформлению презентации:**

Презентация – это визуальное сопровождение текстового доклада, содержащее наглядную информацию. Презентация состоит из слайдов. Лучше всего придерживаться одного правила: один слайд – одна мысль. План содержания презентации: титульный лист, содержание, заголовок раздела, выводы. Чтобы она воспринималась лучше, нужно руководствоваться следующими рекомендациями: использование кратких предложений и слов, которые доступны для понимания; используйте яркие заголовки, которые привлекают внимание и отражают суть содержания; для хорошей читаемости текста используйте шрифты крупного размера без засечек; все слайды должны быть выдержаны в единой стилистике; для цветового оформления лучше выбирать холодные тона; среднее количество слайдов – от 15 до 20.

## **6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

### **6.1. Образовательные технологии**

**Традиционные** (практические занятия) - практическое занятие как форма организации образовательного процесса вуза носит обучающий характер, направлено на формирование определенных практических умений и навыков, является связующим звеном между самостоятельным теоретическим освоением студентом научной дисциплины и применением ее положений на практике. Использование в учебном процессе высшей школы интерактивных форм практических занятий будет способствовать развитию коммуникативной компетенции студентов.

**Здоровьесберегающие** технологии - воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни.

**Игровые** технологии - создание игровой ситуации для освоения элементов спортивной подготовки в различных видах спорта. Активизация учебного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного интереса учащихся, развитие внимания и стимулирование умственной и спортивной деятельности.

**Таблица 5.**

**Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий**

| Раздел, тема дисциплины<br>(модуля)                           | Форма учебного занятия  |                                           |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------|
|                                                               | Лекция                  | Практическое занятие                      |
| <b>МОДУЛЬ. Легкая атлетика.</b>                               | <i>Не предусмотрено</i> | контроль посещаемости, двигательные тесты |
| <b>МОДУЛЬ. Гимнастика. Общая физическая подготовка (ОФП).</b> | <i>Не предусмотрено</i> | контроль посещаемости, двигательные тесты |
| <b>МОДУЛЬ. Плавание.</b>                                      | <i>Не предусмотрено</i> | контроль посещаемости, двигательные тесты |
| <b>МОДУЛЬ. Спортивные игры.</b>                               | <i>Не предусмотрено</i> | контроль посещаемости, двигательные тесты |

|                                                                         |                         |                                           |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------|
| <b>МОДУЛЬ. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b> | <i>Не предусмотрено</i> | контроль посещаемости, двигательные тесты |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------|

## 6.2. Информационные технологии

При реализации различных видов учебной и вне учебной работы используются:

- возможности Интернета в учебном процессе - использование виртуальной обучающей среды («Электронное образование»);
- электронные учебники и различные сайты (например, электронные библиотеки, журналы и т.д.) как источник информации;
- использование возможностей электронной почты преподавателя;

## 6.3. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

### 6.3.1. Программное обеспечение

| Наименование программного обеспечения | Назначение                                     |
|---------------------------------------|------------------------------------------------|
| Adobe Reader                          | Программа для просмотра электронных документов |
| Электронное образование               | Виртуальная обучающая среда                    |
| Mozilla FireFox                       | Браузер                                        |
| Google Chrome                         | Браузер                                        |
| Microsoft Windows 7 Professional      | Операционная система                           |
| Kaspersky Endpoint Security           | Средство антивирусной защиты                   |
| 7-zip                                 | Архиватор                                      |

### 6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

**Таблица 6**

**Соответствие разделов, тем дисциплины (модуля),  
результатов обучения по дисциплине (модулю) и оценочных средств**

| Контролируемый раздел дисциплины (модуля) | Код контролируемой компетенции | Наименование оценочного средства    |
|-------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Модуль. Легкая атлетика</b>            | УК – 7                         | собеседование                       |
| <b>Модуль. Гимнастика. ОФП</b>            | УК – 7                         | собеседование                       |
| <b>Модуль. Спортивные игры</b>            | УК – 7                         | собеседование                       |
| <b>Модуль. Плавание</b>                   | УК – 7                         | собеседование                       |
| <b>Модуль. ППФП</b>                       | УК – 7                         | собеседование, реферат, презентация |

**7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.**

**Таблица 7**  
**Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний**

| Шкала оценивания           | Критерии оценивания                                                                                                                                               |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5<br>«отлично»             | демонстрирует глубокие знания теоретического материала, умение грамотно, последовательно, излагать материал, аргументировано формулирует выводы, приводит примеры |
| 4<br>«хорошо»              | демонстрирует полное, но недостаточно глубокое знание теоретического материала, способность приводить примеры, при ответе допускает незначительные ошибки         |
| 3<br>«удовлетворительно»   | демонстрирует поверхностные знания теоретического материала, допускает существенные ошибки в его изложении, затрудняется привести пример                          |
| 2<br>«неудовлетворительно» | демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, неправильно отвечает на вопросы преподавателя, не может привести пример                     |

**Таблица 8**  
**Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений**

| Шкала оценивания         | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5<br>«отлично»           | демонстрирует способность применять знание теоретического материала на практических занятиях, полное выполнение контрольных нормативов (двигательные тесты по физической подготовленности), правильная техника выполнения упражнений, высокий уровень спортивных умений и навыков                                                      |
| 4<br>«хорошо»            | демонстрирует способность применять знание теоретического материала на практических занятиях, контрольные нормативы (двигательные тесты по физической подготовленности) выполнены в значительной степени, техника выполнения упражнений в основном правильная, есть незначительные ошибки, хороший уровень спортивных умений и навыков |
| 3<br>«удовлетворительно» | демонстрирует неполное знание теоретического материала на практических занятиях, контрольные нормативы (двигательные тесты по физической подготовленности) выполнены частично, техника выполнения упражнений частично правильная, есть ошибки, удовлетворительный уровень спортивных                                                   |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | умений и навыков                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2<br>«неудовлетворительно» | демонстрирует пробелы в знании теоретического материала на практических занятиях, контрольные нормативы (двигательные тесты по физической подготовленности) не выполнены, техника выполнения неправильная с грубыми ошибками, неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков |

### **7.3. Контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)**

#### **1. Собеседование**

##### **Тема 1. Гимнастика. Общая физическая подготовка.**

1. Основы техники безопасности на занятиях по гимнастике.
2. Особенности образовательно-развивающих, оздоровительных и спортивных видов гимнастики.
3. Комплексы ОРУ для развития физических качеств.
4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
5. Основные средства и методы общей физической подготовки (ОФП).
6. Место и значение гимнастики в системе физической культуры.
7. Особенности занятий гимнастикой со студентами специальных медицинских групп.
8. Современные виды гимнастики, западные и восточные направления.
9. Подготовительные упражнения к комплексу ГТО.
10. Правила подбора физических упражнений в комплекс утренней гигиенической гимнастики.

##### **Тема 2. Легкая атлетика.**

1. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.
2. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.
3. Классификация видов легкой атлетики.
4. Основы спортивной ходьбы, бега, прыжков.
5. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.
6. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.
7. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.
8. Особенности занятий легкой атлетикой со студентами специальных медицинских групп
9. Подготовительные упражнения к комплексу ГТО.
10. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

##### **Тема 3. Спортивные игры.**

1. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.
2. История возникновения и развития избранного вида спортивной игры.
3. Классификация спортивных игр.
4. Сущность понятия подвижная игра, соотношение понятий подвижная и спортивная игра.
5. Спортивные игры как средство физического воспитания.
6. Физическая подготовка в избранном виде спортивной игры.
7. Правила соревнований по избранному виду спорта в спортивных играх.
8. Организация и проведение соревнований по спортивным играм.
9. Спортивные игры в системе физического воспитания молодёжи в учебное и вне учебного времени.
10. Сущность понятия подвижная игра, соотношение понятий подвижная и спортивная игра.

##### **Тема 4. Плавание.**

1. Основы техники безопасности на занятиях плаванием. Правила поведения на воде.

2. Общая характеристика оздоровительного влияния занятий плаванием на организм занимающихся.
3. Сформулируйте цель и задачи занятий физической культурой в плавательном бассейне.
4. Оздоровительное значение плавания и влияние его на организм человека.
5. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях плаванием.
6. Общая характеристика спортивных способов плавания.
7. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше).
8. Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде.
9. Особенности занятий плаванием с лицами пожилого возраста.
10. Спасение утопающих, первая помощь.

#### ***Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).***

1. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
2. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
3. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов (форма и вид труда, условия труда, характер труда, динамика утомления и работоспособности).
4. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества (на примере своей специальности).
5. Прикладные виды спорта (их элементы) на примере вашей специальности.
6. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Средства ПФК.
7. Производственная физическая культура в рабочее и свободное время.
8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
9. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
10. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

#### **Критерии оценки:**

-оценка «зачтено» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, студент понимает пройденный материал, отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновать выводы и разъяснять их в логической последовательности;

-оценка «не зачтено» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено частично или не освоено полностью, в ответе имеются существенные недостатки, в рассуждениях допускаются ошибки, студент не умеет логически обосновать свои мысли.

#### ***2. Реферат***

##### ***Тематика рефератов***

1. Профессионально-прикладная физическая культура в деятельности бакалавра, специалиста.
2. Профессиограмма для своей специальности.
3. Программа физкультурно-оздоровительных занятий (вид спорта или система физических упражнений) Привести аргументы в пользу вашего выбора.
4. Современные виды оздоровительной физической культуры в физическом воспитании студентов высших учебных заведений.
5. Возможность и условия коррекции физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
6. Студенческий спорт, спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
7. Современные системы физических упражнений и физкультурно-оздоровительных занятий.
8. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и утомления.

9. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
10. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, формулы и др.)
11. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». История комплекса ГТО.
12. Организация самостоятельной подготовки к комплексу ГТО. Формы контроля при самостоятельных занятиях.
13. Оздоровительные тренировки различной направленности (аэробная, силовая, растягивающая).
14. Составление индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
15. Особенности использования средств физической культуры в основной период трудовой деятельности. Формы и виды самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Использование информационных технологий в сфере физической культуры и спорта.
17. Социальные аспекты здоровья и функциональные возможности организма.
18. Массовые спортивно-оздоровительные мероприятия.
19. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
20. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры.

#### **Требования к содержанию и оформлению реферата:**

- наличие плана
- посещение консультаций по правилам защиты реферата
- правильно поставленные задачи
- соответствие содержания реферата заявленной теме
- наличие в работе графиков, схем, таблиц, рисунков
- умение работать с первоисточниками
- наличие выводов в соответствии с поставленными задачами
- защита реферата с презентацией

- оценка «зачтено» выставляется студенту при наличии всех перечисленных критериев, студент отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновать выводы и разъяснять их в логической последовательности;

- оценка «не зачтено» выставляется, если студент не смог защитить реферат в соответствии с перечисленными критериями, в ответе имеются существенные недостатки, в рассуждениях допускаются ошибки, студент не умеет логически обосновать свои мысли.

**Таблица 9.**

#### **Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов**

| № п/п                                                                                                                                                                                                      | Тип задания            | Формулировка задания                                                              | Правильный ответ | Время выполнения (в минутах) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------|
| <b>Код и наименование проверяемой компетенции</b><br><b>УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b> |                        |                                                                                   |                  |                              |
| 1.                                                                                                                                                                                                         | Задание закрытого типа | Возможности функциональных систем организма, которые отражают необходимый уровень | 2                | 1                            |

| №<br>п/п | Тип<br>задания | Формулировка задания                                                                                                                                                                                                                                                                         | Правильный<br>ответ | Время<br>выполнения<br>(в минутах) |
|----------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------|
|          |                | <p>развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта, называется:</p> <p>1) психической подготовленностью;</p> <p>2) физической подготовленностью;</p> <p>3) тактической подготовленностью;</p> <p>4) технической подготовленностью.</p> |                     |                                    |
| 2.       |                | <p>Наиболее рациональный объем двигательной активности для студентов составляет - ..... в неделю.</p> <p>1) 1-2 часа;</p> <p>2) 3-5 часов;</p> <p>3) 6-7 часов;</p> <p>4) 8-10 часов.</p>                                                                                                    | 4                   | 1                                  |
| 3.       |                | <p>Как звучит девиз Олимпийских игр современности?</p> <p>1) Быстрее, выше, сильнее;</p> <p>2) Быстрее, дальше, выше;</p> <p>3) Будь всегда первым;</p> <p>4) Спорт, здоровье, радость.</p>                                                                                                  | 1                   | 1                                  |
| 4.       |                | <p>Выберите, сколько тестовых испытаний в ВФСК «Готов к труду и обороне» входит в обязательные испытания вашей степени:</p> <p>1) три;</p> <p>2) четыре;</p> <p>3) пять;</p> <p>4) шесть.</p>                                                                                                | 2                   | 1                                  |
| 5.       |                | <p>Какие виды спорта входят в структуру профессионально-прикладной физической культуры?</p> <p>1) массовый спорт;</p> <p>2) олимпийские виды;</p> <p>3) прикладные виды спорта;</p>                                                                                                          | 3                   | 1                                  |

| № п/п | Тип задания            | Формулировка задания                                                                                                 | Правильный ответ   | Время выполнения (в минутах) |
|-------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------|
|       |                        | 4) спорт высших достижений.                                                                                          |                    |                              |
| 6.    | Задание открытого типа | Назовите размеры баскетбольной площадки                                                                              | 28 x 15 м.         | 2                            |
| 7.    |                        | Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием? | Два                | 2                            |
| 8.    |                        | «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» является тестом на:                      | Гибкость           | 2                            |
| 9.    |                        | Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?                                         | Выносливость       | 2                            |
| 10.   |                        | При каком способе плавания старт выполняется из воды?                                                                | При кроле на спине | 2                            |

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (модулю) (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины (модуля), и в Центре мониторинга и аудита качества обучения.

#### 7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

##### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Основным инструментом оценки результатов освоения дисциплины (модуля), текущей и промежуточной аттестаций является балльно-рейтинговая система. Успешность изучения дисциплины (модуля) и активность студента оценивается суммой набранных баллов, которые в совокупности определяют рейтинг студента. Составной частью текущего контроля является контроль посещаемости учебных занятий. Максимальное количество баллов, которое студент может получить за семестр – 100 баллов (90 баллов на текущие формы контроля и до 10 баллов отводится на бонусы). Для стимулирования планомерности работы студента в семестре в раскладку баллов вводится система начисления бонусов.

**Таблица 10.**

**Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине (модулю)**

| № п/п                | Контролируемые мероприятия                    | Количество мероприятий / баллы | Максимальное количество баллов | Срок представления |
|----------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------|
| <b>Основной блок</b> |                                               |                                |                                |                    |
|                      | Посещаемость, активная работа на практических | 5 баллов                       | 10                             | по расписанию      |



| №<br>п/п            | Контролируемые мероприятия                                                                                                        | Количество мероприятий / баллы | Максимальное количество баллов | Срок представления |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------|
|                     | занятиях                                                                                                                          |                                |                                |                    |
|                     | Собеседование по изучаемым темам в семестре                                                                                       | 10 баллов                      | 40                             | по расписанию      |
|                     | Оформление и защита реферата по теме с презентацией                                                                               |                                | 40                             | по расписанию      |
| <b>Всего</b>        |                                                                                                                                   |                                | <b>90</b>                      |                    |
| <b>Блок бонусов</b> |                                                                                                                                   |                                |                                |                    |
|                     | Дополнительные баллы:<br>а) плавательный бассейн АГУ<br>б) тренажерный зал АГУ<br>в) спортивные и оздоровительные секции АГУ      |                                | +5<br>+5<br>+5                 | по расписанию      |
|                     | Посещение консультаций                                                                                                            |                                | +5                             | по расписанию      |
|                     | Участие в научно – практических конференциях по дисциплине (модулю) «элективные курсы по физической культуре и спорту» с докладом |                                | +10                            | по расписанию      |
| <b>Всего</b>        |                                                                                                                                   |                                | <b>10</b>                      | -                  |
| <b>ИТОГО</b>        |                                                                                                                                   |                                | <b>100</b>                     | -                  |

**Таблица 11.**  
**Система штрафов (для одного занятия)**

| Показатель                                                                    | Балл |
|-------------------------------------------------------------------------------|------|
| Не посещаемость занятия                                                       | - 5  |
| Нарушение правил техники безопасности в спортзале, на стадионе, спортплощадке | - 5  |

**Таблица 12.**  
**Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине (модулю)**

| Сумма баллов | Оценка по 4-балльной шкале |            |
|--------------|----------------------------|------------|
| 90-100       | 5 (отлично)                | Зачтено    |
| 85-89        | 4 (хорошо)                 |            |
| 75-84        |                            |            |
| 70-74        |                            |            |
| 65-69        | 3 (удовлетворительно)      |            |
| 60-64        |                            |            |
| Ниже 60      | 2 (неудовлетворительно)    | Не зачтено |

При реализации дисциплины (модуля), в зависимости от уровня подготовленности, обучающихся может использовать иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 8.1. Основная литература:

1. Теоретические и методические основы физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие. / Федорова, Т.А., Рыбникова, О.Л., Жмыхова, А.Ю., Жафярова, И.В. Издательский дом «Астраханский университет» - 2020 г.  
<https://biblio.asu.edu.ru/reader/book/2020092311452382800002065154>
2. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Т.А. Федорова, О.Л. Рыбникова, В.В. Шульгин, И.О. Грунин. - Астрахань: Сорокин Роман Васильевич, 2018. - 240 с. + <https://biblio.asu.edu.ru>. - ISBN 978-5-91910-697-5: 386-00: 386-00.
3. Тычинин Н.В., Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин - Воронеж: ВГУИТ, 2017. - 63 с. - ISBN 978-5-00032-250-5 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000322505.html>
4. Бобровский В.В., Светличная Н.А., Бобровская А.И. Физическая культура. «Издательский дом Астраханский университет» - 2012г. учебное пособие – CD-Rom (60с). [Электронный ресурс]
5. Физическая культура студента: рек. М-вом образования РФ в качестве учеб. для вузов / под ред. В. И. Ильинича. -М.: Гардарики, 2003. -448с. -ISBN 5-8297-0010-7: 67-76: 67-76.

### 8.2. Дополнительная литература:

1. Евсеев Ю.И., Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 444 с. (Высшее образование) - ISBN 978-5-222-21762-7 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html> (ЭБС «Консультант студента»).
2. Ковыршина Е.Ю., Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ковыршина Е.Ю. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2017. - 108 с. - ISBN -- - Режим доступа: [http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_025.html](http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_025.html)
3. Гимнастика: рек. УМО по спец. пед. образования в качестве учебника для вузов «Физическая культура" / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 3-е изд.; стер. - М.: Академия, 2005. - 448с. - (Высш.проф. образования). - ISBN 5-7695-2390-5: 142-12: 142-12.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: доп. УМО по спец. пед. образования в качестве учебника для студентов вузов ... по спец. 033100 - Физ. культура / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 3-е изд.; стер. - М.: Академия, 2006. - 520 с.: рис., табл. - (Высш.проф. образование). - ISBN 5-7695-3206-8: 210-45: 210-45.
5. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие. - 2-е изд.; стереотип. - М.: Академия, 2005. - 464 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-2249-6: 139-04: 139-04.

### 8.3. Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>
2. Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех». <https://biblio.asu.edu.ru>
3. Электронная библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог в настоящее время содержит около 15000 наименований. [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Перечень необходимых средств обучения, используемых в учебном процессе для освоения дисциплины (модуля):

- игровой спортивный зал;
- спортивные площадки с мягким покрытием;
- тренажерный зал;
- легкоатлетические беговые дорожки;
- плавательный бассейн;
- шведская стенка;
- перекладина, брусья;
- волейбольные стойки;
- баскетбольные кольца;
- футбольные ворота;
- гимнастические скамейки;
- скакалки, гимнастические палки, и т.д.;
- гимнастические снаряды и оборудование;
- секундомеры;
- гибкий измерительный метр;
- гимнастические коврики
- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные, набивные)

Рабочая программа дисциплины (модуля) при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. Для инвалидов содержание рабочей программы дисциплины (модуля) может определяться также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).