



**Религиозная духовная образовательная организация высшего образования
«Заокский университет Церкви Христиан-Адвентистов Седьмого Дня»
Кафедра лингвистики и гуманитарно-социальных дисциплин**

УТВЕРЖДАЮ

И. о. зав. кафедрой лингвистики и
гуманитарно-социальных дисциплин

_____ С.Н. Ширяева

«17» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.09

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки:

45.03.02 Лингвистика

(профиль: «Перевод и переводоведение»)

п. Заокский Тульской обл.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика, профиль подготовки – «Перевод и переводоведение».

Рабочую программу разработал: мастер спорта, старший преподаватель кафедры педагогического образования Религиозной духовной образовательной организации высшего образования «Заокский университет церкви христиан-адвентистов седьмого дня», Кудашов М.В.

Рецензент:

(должность, ученая степень/звание при наличии, название организации, ФИО,
подпись, печать организации – для внешних рецензентов)

Рабочая программа рассмотрена на заседании научно-методического совета кафедры педагогического образования и утверждена.

Протокол № 4 от « 17 » мая 2023 г.

Председатель НМС _____
подпись

_____ фамилия, инициалы

**ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа актуализирована и одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа актуализирована и одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа актуализирована и одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____

1. Термины. Определения. Сокращения.

- ВСР – внеаудиторная самостоятельная работа
- ЗЕТ – зачетная единица (1 ЗЕТ – 36 академических часов)
- ИКТ – информационно-коммуникационные технологии
- УК – универсальные компетенции
- ОПОП – основная образовательная программа
- СМК – система менеджмента качества
- Университет – Религиозная духовная образовательная организация высшего образования «Заокский университет церкви христиан-адвентистов седьмого дня»
- ЭБС – внешние электронные библиотечные системы

2. Цель и задачи освоения программы

Цель дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины направлены на:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
3. Овладение системой специальных знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности, направленных на адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
4. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
5. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

3. Нормативные основы разработки программы

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 12 августа 2020 г. N 969;

- Приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 №301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- Учебного плана Университета по направлению подготовки 45.03.02. «Лингвистика», профиль «Перевод и переводоведение»

3. Место дисциплины в структуре основных образовательных программ по направлению подготовки 45.03.02 «Лингвистика», реализуемых в университете

Учебная программа «Элективные курсы по физической культуре и спорту» реализуется в рамках базовой части образовательных программ и обязательна для освоения будущими педагогами. Предполагает междисциплинарные связи с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

4. Требования к освоению программы в соответствии с ФГОС 45.03.02 «Лингвистика»

Соотнесение учебного курса с федеральным государственным стандартом по направлению подготовки «Лингвистика» позволяет конкретизировать базовые требования к освоению программы. Ниже приведены компетенции и индикаторы их достижения в соответствии с ее содержанием.

| Код и наименование общепрофессиональной компетенции: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
|---|--|
| УК-7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни. | Знает: <ul style="list-style-type: none"> – закономерности функционирования здорового организма, понятие здорового образа жизни и его составляющие; – принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; – принципы распределения физических нагрузок, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; – основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; – влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда; – нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; – основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ) и способы пропаганды ЗОЖ. |

| | |
|---|---|
| <p>УК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.</p> | <p>Умеет: – поддерживать должный уровень физической подготовленности; – грамотно распределять нагрузки; – самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; – выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма – осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</p> |
| <p>УК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.</p> | <p>Владеет: – различными современными понятиями в области физической культуры; – методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; – методами поддержки должного уровня физической подготовленности; – здоровьем сберегающими 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.</p> |

5. Объем и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных единиц.

| Вид учебной деятельности | Всего часов |
|---|-------------|
| Лекции | - |
| Практические или семинарские занятия | 328 |
| Из них: занятия в интерактивной форме | 328 |
| Объем контактной работы | 328 |
| Объем практической подготовки: дисциплина не ориентирована на практическую подготовку | - |
| Зачет с оценкой | |

| | |
|---------------------------|-----|
| Общая трудоемкость (час.) | 328 |
|---------------------------|-----|

6. Учебно-тематический план дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Для студентов основного отделения

| Разделы | | Аудиторные практические занятия по семестрам | | | | | | | | Форма текущего контроля | Практ. подг. | Формируемые компетенции |
|---------|---------------------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------------------------|--------------|-------------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | |
| 1 | Гимнастика | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | Контрольное тестирование | - | УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3. |
| 2 | Легкая атлетика | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | Контрольное тестирование | - | УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3. |
| 3 | Спортивные игры | 12 | 12 | 12 | 20 | 20 | 20 | 12 | 4 | Контрольное тестирование | - | УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3. |
| 4 | Специализация (по выбору) | 12 | 12 | 12 | 22 | 22 | 22 | 16 | 6 | Контрольное тестирование | - | УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3. |
| 5 | Лыжный спорт | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | Контрольное тестирование | - | УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3. |
| | | 36 | 36 | 36 | 54 | 54 | 54 | 40 | 18 | | - | |
| 6 | Зачет с оценкой | - | - | - | - | - | - | - | + | Контрольное тестирование по ОФП | - | УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3. |

Для студентов специального медицинского отделения

| Разделы | | Аудиторные практические занятия по семестрам | | | | | | | | Форма текущего контроля | Практ. подг. | Формируемые компетенции |
|---------|-----------------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|--------------------------|--------------|-------------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | Контрольное тестирование | - | УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3. |
| 2 | Подвижные игры | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | Контрольное тестирование | - | УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3. |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------------------------|---|-------------------------------|
| 3 | Профилактическая оздоровительная гимнастика | 12 | 12 | 12 | 20 | 20 | 20 | 12 | 4 | Контрольное тестирование | - | УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3. |
| 4 | Легкая атлетика | 12 | 12 | 12 | 22 | 22 | 22 | 16 | 6 | Контрольное тестирование | - | УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3. |
| 5 | Производственная гимнастика | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | Контрольное тестирование | - | УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3. |
| | | 36 | 36 | 36 | 54 | 54 | 54 | 40 | 18 | | - | |
| 6 | Зачет с оценкой | - | - | - | - | - | - | - | + | Контрольное тестирование по ОФП | - | УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3. |

7. Интерактивные формы проведения занятий по дисциплине

Все аудиторные практические занятия проходят в интерактивной форме в виде физических упражнений, учебных тренировок под руководством преподавателя. Всего 328 часов, 100 % занятий по дисциплине.

8. Основное содержание программы

Для студентов основного отделения

Гимнастика.

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.

Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).

Легкая атлетика.

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике.

Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

Спортивные игры.

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития

ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

Волейбол.

Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

Специализация.

Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.

Лыжный спорт.

Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства.

Закрепление материала.

Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов.

Для студентов специального медицинского отделения

Общая физическая подготовка (ОФП):

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Элементы различных видов спорта:

Легкая атлетика. Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.

Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.

Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика:

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек;
- нарушений зрения
- сердечнососудистой системы и ЦНС;
- органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг и др.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

Производственная гимнастика:

Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента. Инструкторская практика проведения производственной гимнастике с учебной группой студентов.

Закрепление материала.

Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, выполнение контрольно-зачетных тестов и требований.

**Для студентов специальной медицинской группы ЛФК
(лечебная физическая культура)**

Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий, контролируемых врачом. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. 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 и библиографический указатель, приложения.

Объем работы, как правило, не должен превышать 15–20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки.

Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию.

Таким образом, реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине (модулям) «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

9. Требования к условиям реализации программы

9.1. Общесистемные требования к реализации программы

С целью успешной реализации программы студенты обеспечиваются индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), с использованием ресурсов вуза и ресурсов иных организаций:

- внешние электронные библиотечные системы (далее – ЭБС);
- внутренняя библиотечная система и электронный каталог;
- система электронной поддержки учебных курсов на базе программного обеспечения Moodle со встроенной подсистемой тестирования;
- Система управления учебным процессом Magellan;
- иные компоненты, необходимые для организации учебного процесса и взаимодействия

компонентов ЭИОС.

9.2. Требования к учебно-методическому обеспечению программы

Учебно-методическое обеспечение программы представляет собой комплект пособий по предмету. Организационно-методические материалы (методические рекомендации) позволяют обучающемуся оптимальным образом спланировать и организовать процесс освоения учебного материала. Учебно-методические материалы направлены на усвоение обучающимися содержания программы, а также направлены на проверку и соответствующую оценку сформированности компетенций обучающихся на различных этапах освоения учебного материала. В качестве **основных учебных изданий** используются учебники, учебно-методические пособия:

1. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. Р-н/Д., 2014.

2. Назарова Е. Н. Основы здорового образа жизни. Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. М., 2013.
3. Теория и методика спортивных игр: учебник / Ю. Д. Железняк, Д. И. Нестеровский [и др.]; ред. Ю. Д. Железняк. - 9-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2014.
4. Физическая культура студента. Учебное пособие для студентов вузов. / Под ред. В. И. Ильинича, М.: Гардарика, 2002

Комплектация фонда основных печатных изданий происходит из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из вышеуказанных изданий, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих программу.

Источники электронной библиотечной системы:

1. Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 25.11.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.
2. Шеенко, Е.И. Оценка физической культуры студента : рабочая тетрадь : [16+] / Е.И. Шеенко, Р.О. Валькин, Н.Ю. Молчкова ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 48 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597371> (дата обращения: 25.11.2020). – ISBN 978-5-4499-1473-6. – Текст : электронный.
3. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 25.11.2020). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.
4. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др. ; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> (дата обращения: 25.11.2020). – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.
5. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник : [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389> (дата обращения: 25.11.2020). – ISBN 978-5-906839-97-8. – Текст : электронный.
6. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие : [16+] / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 81 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707> (дата обращения: 25.11.2020). – Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – DOI 10.23681/577707. – Текст : электронный.

7. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 338 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939> (дата обращения: 25.11.2020). – Библиогр.: с. 220 - 248. – ISBN 978-5-4263-0574-8. – Текст : электронный.
8. Панов, С.Ф. Подготовка студентов к сдаче норм комплекса ГТО по тесту «Самозащита без оружия» : учебное пособие : [16+] / С.Ф. Панов, И.П. Панова ; Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018. – 53 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577103> (дата обращения: 25.11.2020). – Библиогр.: с. 49 - 50. – ISBN 978-5-88526-972-8. – Текст : электронный.
9. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие : [16+] / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 108 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444> (дата обращения: 25.11.2020). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
10. Туризм и спортивное ориентирование: курс лекций : [16+] / авт.-сост. К.Г. Зеленский, А.В. Абрамов, Д.Н. Безлепкин ; Министерство науки и высшего образования РФ и др. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2018. – 132 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=562693> (дата обращения: 25.11.2020). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
11. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон : [16+] / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др. ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142> (дата обращения: 25.11.2020). – ISBN 978-5-7779-2258-8. – Текст : электронный.

В качестве вспомогательных источников информации используются **интернет-ресурсы** следующих образовательных порталов и сайтов:

1. <http://www.sport-express.ru/> – ежедневная спортивная газета;
2. <http://sport.rbc.ru/> – эксклюзивные новости российского и мирового спорта;
3. <http://sportrules.boom.ru/> – правила спортивных игр;
4. [http:// www.strsngr.team.ru](http://www.strsngr.team.ru) – форум по спортивному туризму;
5. <http:// www.hllab.dp.ua> – маршруты, походы, снаряжение, карты, отчеты и др. материалы;
6. <http:// www.ktmz.boom.ru> – питание в тур. походах;
7. <http:// www.natalie.faki-campus.mipt.ru> – питание в тур. походах;
8. <http:// www.romantik.odessa.ua> – зимние спорт. походы;
9. <http:// www.veter.tourism.ru> – газета «Вольный Ветер»;
10. <http:// www.sport2000a.narod.ru> – ссылки на лучшие сайты мира, посвященные спорту и олимпийским играм;
11. <http://www.tennis-russia> – федерация тенниса России;
12. <http://www.soccer.ru> - футбол.
13. www.volley.ru – федерация волейбола России
14. <http://www.rfs.ru/> - Российский футбольный Союз
15. <http://www.flgr.ru/> - Федерация лыжных гонок
16. www.tssr.ru/ - Федерация спортивного туризма России - Туристско-спортивный союз
17. <http://www.basket.ru/> - Российская Федерация Баскетбола.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9.3. Требования к материально-техническому обеспечению программы

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|--|--|
| Спортивный зал, (Многофункциональное здание) | Спортивная площадка с полиуретановым покрытием с разметкой для: - волейбола 2 разметки - мини-футбола 1 разметка - баскетбола 2 разметки - большого тенниса 1 разметка Гимнастические лестницы 6 шт Турники 6 шт Гимнастические скамейки 5 шт Гимнастический козел 1 шт Гимнастический мостик 1 шт Поролоновые маты 10 шт Батут 1шт | |

| | | |
|---|--|--|
| | Баскетбольные щиты 4 шт Стойки для волейбола 3шт Волейбольные сетки 3 шт Бадминтонные сетки 2 шт Сетка для большого тенниса 1 шт Футбольные ворота 2 шт Сетка для футбольных ворот 2 шт Стол для настольного тенниса 3 шт Сетка для настольного тенниса 2 шт Ракетки для настольного тенниса 4 шт Ракетки для бадминтона 4 шт Ракетки для большого тенниса 10 шт Мячи футбольные 4 шт Мячи волейбольные 6 шт Мячи баскетбольные 4 штуки Площадка для пляжного волейбола 1 шт Велобаза (10 велосипедов) Лыжная база (20 пар) | |
| Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (ауд. 44, Административно-учебный корпус с библиотекой) | Мебель для профилактического обслуживания учебного оборудования, стеллажи для его хранения | |

9.4. Квалификация педагогических работников

Квалификация преподавателей должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональном стандарте "Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования".

9.5. Требования к применяемым механизмам оценки качества образовательной деятельности и подготовки обучающихся

Качество образовательной деятельности и подготовки обучающихся по программе определяется в рамках системы внутренней системы качества – СМК (система менеджмента качества) и на основании применения оценочных средств, включенных в программу и прошедших соответствующую экспертизу работников вуза, профиль деятельности которых соответствует профилю дисциплины.

