

**Филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Российская государственная академия интеллектуальной
собственности» в г. Пенза – «Поволжская Высшая школа
интеллектуальной собственности»
(филиал ФГБОУ ВО РГАИС в г. Пенза)**

УТВЕРЖДАЮ
Ректор РГАИС
А.О. Аракелова
«21» марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)»

**Направление подготовки: 38.03.01 «Экономика»
Профиль: «Экономика»**

**Квалификация (степень) выпускника – бакалавр
Форма обучения – очная**

Москва – РГАИС – 2023

Разработчики: преподаватель кафедры «Общеобразовательных дисциплин» Дмитриев Л.Д. Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) // Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для обучающихся по направлению 38.03.01 «Экономика» – М.: Российская государственная академия интеллектуальной собственности (РГАИС), 2023. -36 с.

Согласовано:

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и рекомендована на заседании Учебно-методической комиссии (протокол от 21.03.2023 №4/1)

© ФГБОУ ВО РГАИС, 2023

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Целями дисциплины являются: реализация возможности оптимального физического развития обучающихся, всестороннее совершенствование свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств.

Для достижения поставленных целей решаются следующие задачи:

- понимать социальную роль физической культуры в развитии личности в процессе подготовки к профессиональной деятельности;
- знать научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» изучается по направлению 38.03.01 «Экономика».

«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» имеет связь с гуманитарными дисциплинами в части формирования образовательно-воспитательных основ профессиональной личности.

Социогуманитарная направленность физической культуры, особенно, в образовательных учреждениях всех уровней в стране является основным принципиальным положением Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В высших учебных заведениях «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки обучающегося в течение всего периода обучения, «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) входит в число обязательных дисциплин.

Настоящая программа по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ; нормативная правовая база высшей школы.

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается в основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

**2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ
С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ
(АСТРОНОМИЧЕСКИХ) ЧАСОВ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Виды занятий	Объем дисциплины		
	Форма обучения		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
Объем зачетных единиц	-		
Общая трудоемкость в часах	328		
Аудиторные занятия	102		
Лекции	-		
Практические занятия (семинары)	102		
Самостоятельная работа	226		
Контроль	-		
Форма контроля	Зачет		

3.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.1. Учебно-тематический план курса и распределение компетенций по темам занятий

Наименование темы	Формируемые компетенции (или их части)			
	УК-6	УК-7	УК-8	УК-9
Тема 1. Основы частных методик для физического самосовершенствования студента	+	+	+	+
Тема 2. Легкая атлетика	+	+	+	+
Тема 3. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+
Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП)	+	+	+	+
Тема 5. Спортивное совершенствование. Настольный теннис. Бадминтон. Шашки. Шахматы.	+	+	+	+

3.2. Содержание разделов дисциплины (модуля) и контрольные вопросы для самостоятельной работы (самоконтроля) обучающихся

Тема 1. Основы частных методик для физического самосовершенствования студента

Классификация аэробики. Самосовершенствование. Бодибилдинг. Культуризм. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Гиревой спорт. Армрестлинг. Фитнес – оздоровительная аэробика (степ-аэробика, фитбол-аэробика, водный фитнес и др.). Принцип тренировки по типу «бодибилдинг». Аэробика в широком и узком смысле. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.

Тема 2. Легкая атлетика

Основные виды легкой атлетики. Закрепление и совершенствование техники ходьбы и бега. Техника высокого и низкого старта. Стартовый разгон. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиш. Специальные подводящие упражнения. Нормативы по физической

подготовленности: Бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднимание ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля. Разновидности бега. Кроссовый бег. Бег по дистанции. Финиш. Специальные подводящие упражнения. Нормативы по физической подготовленности, Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля. Разновидности прыжков. Виды метаний. Прыжок в длину с места. Техника прыжков с разбега. Техника легкоатлетических метаний. Специальные подводящие упражнения. Контрольные нормативы по физической подготовленности, Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля. Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиш. Специальные подводящие упражнения. Нормативы по физической подготовленности. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля. Закрепление и совершенствование техники ходьбы и бега. Легкоатлетические многоборья. Спортивная ходьба. Специальные подводящие упражнения. Нормативы по физической подготовленности. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля.

Тема 3. Спортивные и подвижные игры

Правила игры в волейбол. Стойка волейболиста. Техника верхней и нижней передачи в волейболе. Техника нижней боковой подачи в волейболе. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Правила игры в баскетбол. Стойка баскетболиста. Техника держания мяча, бросков с места двумя руками от груди в баскетболе. Техника бега боком вперед и спиной вперед в баскетболе. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Происхождение и развитие игры. Основные понятия. Роль игры в подготовке к будущей трудовой и социальной жизни. Подвижные игры на переменах. История народных игр. Роль игры в воспитании подрастающего поколения. Дневник самоконтроля. Техника верхней прямой подачи в волейболе. Тактика защиты и нападения в волейболе. Освоение техники приемов игры в

волейбол. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Техника ведения мяча на месте и в движении в баскетболе. Техника бросков по кольцу с места и ведения мяча в баскетболе. Тактика защиты и нападения в баскетболе. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Правила проведения подвижных игр. Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подготовка и проведение игры. Выбор игры. Подготовка места для игры. Подготовка инвентаря. Распределение на команды. Окончание игры и определение результатов. Дневник самоконтроля. Закрепление и совершенствование стойки волейболиста, баскетболиста. Закрепление и совершенствование техники верхней и нижней передачи в волейболе. Закрепление и совершенствование техники нижней боковой подачи в волейболе. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Закрепление и совершенствование техники держания мяча, бросков с места двумя руками от груди в баскетболе. Закрепление и совершенствование техники бега боком вперед и спиной вперед в баскетболе. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Классификация подвижных игр. Характеристика и педагогическое значение подвижных игр в связи с возрастными особенностями занимающихся. Гигиеническое, оздоровительное, воспитательное и образовательное значение подвижных игр. Дневник самоконтроля. Закрепление и совершенствование техники верхней прямой подачи в волейболе. Закрепление и совершенствование тактики защиты и нападения в волейболе. Закрепление и совершенствование техники приемов игры в волейбол. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Закрепление и совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении в баскетболе. Закрепление и совершенствование техники бросков по кольцу с места и ведения мяча в баскетболе. Закрепление и совершенствование техники защиты и нападения в баскетболе. Организация и проведение подвижных игр в системе подготовки к сдаче контрольных нормативов по бегу на короткие и длинные дистанции. Игры в системе подготовки к сдаче контрольных нормативов по прыжкам и силовым упражнениям. Дневник самоконтроля.

Тема 4. 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.

Тема 5. Спортивное совершенствование. Настольный теннис. Бадминтон. Шашки. Шахматы.

Настольный теннис: краткая историческая справка. Правила игры. Правила судейства Основы техники безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение элементам техники н/т. Основные приемы: подачи, передачи.

Бадминтон: краткая историческая справка. Правила игры. Правила судейства. Основы техники безопасности на занятиях по бадминтону. Обучение элементам техники бадминтона. Основные приемы: подачи, передачи.

Шашки: краткая историческая справка. Правила игры. Правила судейства.

Шахматы: краткая историческая справка. Правила игры. Правила судейства.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Методические рекомендации по самостоятельному изучению курса (дисциплины)

Самостоятельная работа обучающихся – важнейшая составная часть занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт», необходимая для полного усвоения программы.

В процессе изучения курса необходимо развивать способности и навыки физической культуры. Одна из важных рекомендаций – систематические тренировочные занятия. Изучение тем должно идти последовательно, согласно тематическому плану.

Самостоятельная работа, включаемая в процесс обучения, - это работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию. При этом обучающиеся сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий.

Внеаудиторная работа обучающихся по физической культуре - одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер.

Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение самостоятельных заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

Виды внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине предполагает:

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол и др.).

2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.

3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.

4. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках университета и техникума («Спартакиады», «Дни здоровья», «День бега и ходьбы», осенние и весенние легкоатлетические кроссы, круглогодичная спартакиада среди обучающихся и др.).

5. Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.

6. Подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения).

7. Подготовка к занятиям и зачетам по дисциплине.

Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных

самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

9. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по различным разделам учебной дисциплины

Раздел «Легкая атлетика»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
8. Присед на одной ноге («пистолет»)
9. Присед из основной стойки 3х30
10. Кроссовая подготовка 1000-3000 м
11. Бег с преодолением препятствий
12. Прыжки через препятствия
13. Метание различных ядра различной тяжести

Для внеаудиторных самостоятельных заданий по развитию скорости также предлагается выполнять:

- бег на месте - 10 секунд
- бег в гору
- повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки
- прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без
- повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м
- бег с отягощениями 25гр, 50 гр, прыжки со скакалкой в

максимальном темпе

- серийные многоскоки
- челночный бег с предметами
- прыжок в длину с места и с разбега
- прыжки в высоту с места
- выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности, а косвенно также и умственной (поскольку способствуют улучшению кровоснабжения не только мышц, но и мозга), развивают волевые качества.

Для внеаудиторных самостоятельных занятий для развития выносливости можно также выполнять:

- гладкий бег
- кроссовый бег по пересеченной местности
- бег в умеренном темпе по лестнице
- бег на средние дистанции 400-800 м.
- игра в баскетбол
- игра в футбол
- игра в настольный теннис
- прыжки со скакалкой 3-4 мин
- бег по лестнице в умеренном темпе
- ходьба на лыжах
- катание на коньках.

Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений

6. Упражнения на растяжку
7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
9. Присед на одной ноге («пистолет»)
10. Присед из основной стойки 3х30

Для выполнения домашних самостоятельных заданий можно использовать упражнения на ловкость и быстроту:

- жонглирование
- одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот
- прыжки со скакалкой 15, 30 сек
- эстафеты с разнообразными предметами.

Успеваемость обучающихся оценивается в форме сдачи зачетов. Необходимо выполнить нормативные практические задания по овладению техническими приемами спортивной игры.

Зачетные требования по баскетболу:

1. Умение выполнить ловлю, передачу мяча двумя и одной рукой; ведение мяча; уметь вести двустороннюю игру с соблюдением правил.
2. Умение выполнить 10 штрафных бросков со штрафной линии, из них не менее 4 (дев.); 5 (юноши) попаданий.
3. Умение выполнить броски в движении после ведения мяча: с правой стороны с места пересечения средней и боковой линий ведение мяча с броском в движении (попасть), подбор мяча, ведение левой по периметру трапеции, бросок в движении с левой стороны щита (попасть) 3 попытки.

Зачетные требования по волейболу:

1. Умение выполнить основные приемы игры: передача мяча сверху, прием мяча снизу, подача мяча, нападающий удар.
2. Умение выполнить подачу (девушки по выбору, юноши верхняя прямая). Из 10 подач, 6 попаданий (юноши); 5 попаданий (девушки).
3. Умение выполнить нападающий удар с высокой передачи: из 4 ударов - 2 попадания в левую и правую половину площадки (юноши); 2 попадания в любую половину площадки (девушки).

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных письменных работ по дисциплине

Цели выполнения внеаудиторных самостоятельных письменных работ (сообщений) по учебной дисциплине - формирование навыков:

- поиска, отбора, систематизации и обобщения информации по заданной теме;
- закрепления, углубления, расширения и систематизации знаний, полученных во время аудиторных теоретических занятий.

4.2. Глоссарий

Гимнастика. Это слово появилось почти три тысячи лет назад в Древней Греции. Происходит оно от греческого слова «гимнос», что значит «обнаженный». Это потому, что атлеты в те времена выступали в состязаниях обнаженными.

Двигательный опыт. Под двигательным опытом понимают объем освоенных человеком двигательных действий и способов их использования. Чем большим количеством этих действий и способов владеет человек, тем разностороннее его двигательный опыт.

Динамика физических упражнений. Один из основных разделов биомеханики физических упражнений, в котором изучаются закономерности движений отдельных частей тела и всего тела человека в пространстве и во времени.

Индивидуальный контроль за состоянием организма. Такой контроль можно проводить с помощью пробы Руфье Диксона не реже одного раза в месяц в одно и то же время суток. Данная проба проводится следующим образом. Необходимо лечь на спину и побыть в таком положении в течение 5 мин., после чего надо измерить ЧСС за 15 сек. (Р1). Затем в течение 45 сек. надо выполнить 30 приседаний, вновь лечь на спину и замерить ЧСС за первые (Р2) и последние (Р3) 15 сек. первой минуты восстановления.

Индивидуальный режим дня. Под режимом дня понимают распределение основных дел и мероприятий, осуществляемых человеком относительно постоянно в течение каждого дня. Основное назначение режима – обеспечивать оптимальную активность деятельности организма человека, основных его функций и систем. Основой регуляции режима дня является чередование видов деятельности.

Координация движений – умение согласовывать движения различными частями тела при выполнении элементов и соединений.

Локомоции (с латинского – место + движение) – совокупность движений, обеспечивающих животным и человеку возможность активно перемещаться в пространстве.

Общая и специальная выносливость. Выносливость подразделяется на общую и специальную. Общая выносливость характеризует возможность человека осуществлять работу безотносительно к ее специфике и условиям выполнения. Специальная выносливость, наоборот, характеризует возможности длительно выполнять конкретную специфическую работу, причем в относительно определенных условиях.

Общая физическая подготовка. Под общей физической подготовкой понимают тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие физических качеств человека.

Разминка – выполнение комплекса физических упражнений незадолго перед тренировкой или соревнованиями с целью заблаговременной мобилизации функций организма спортсмена, подготовки к выполнению предстоящих упражнений на высоком уровне.

Спортивная форма – это состояние оптимальной готовности спортсмена к соревнованиям.

Техника физических упражнений. Под техникой понимают такой способ выполнения движения, который позволяет наиболее эффективно решить поставленную задачу. В технике любого двигательного действия выделяют основу, ведущее звено и детали техники. Под основой техники подразумевают состав и последовательность движений и элементов, входящих в двигательное действие. Под ведущим звеном техники понимают такой элемент двигательного действия, без которого данное действие невозможно выполнить. Детали техники – это отдельные элементы и особенности выполнения целостного двигательного действия, которые зависят от индивидуальных особенностей.

Урок физической культуры подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную. Назначение подготовительной части – подготовить организм к физической работе. В основной части урока решают основные его задачи, которые могут быть связаны либо с обучением двигательным действиям и совершенствованием в них, либо с развитием физических качеств. Заключительная часть урока имеет задачей обеспечить восстановление организма после физических нагрузок основной части.

Физическое воспитание – органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармоническое развитие форм и функций организма человека. Это обучение различным двигательным умениям и навыкам, передача знаний о физической культуре (образовательная сторона); направленное улучшение физического здоровья учащихся.

Физическое качество быстрота. Под быстротой понимают свойства человека, позволяющие ему возможность совершать движения за минимально короткое время. Быстрота проявляется в скорости реакции и скорости перемещения тела или его звеньев в пространстве.

Физическое качество выносливость. Под выносливостью понимают свойства человека, обеспечивающие ему возможность противостоять утомлению и длительно выполнять физическую работу без снижения ее мощности. Выносливость человека зависит от возможностей систем дыхания и кровообращения, энергообеспечения работающих мышц. Главным критерием при подборе упражнений является не величина нагрузки, а время выполнения.

Физическое качество гибкость. Под гибкостью понимают анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большей амплитудой. Основное требование при развитии гибкости – предварительное «разогревание» мышц, достигаемое интенсивной разминкой.

Физическое качество сила. Под силой понимают свойства человека, позволяющие ему воздействовать на внешние силы или активно им противодействовать за счет мышечных напряжений. Основное правило

применения силовых упражнений – обязательное выполнение их до первых признаков утомления.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Физическая нагрузка. Под физической нагрузкой понимают меру воздействия физических упражнений на организм человека, которая складывается из чередования физической работы и отдыха. Во время занятий физической культурой величина нагрузки на организм обеспечивается скоростью выполнения упражнения; величиной отягощения на работающие мышцы: продолжительностью выполнения упражнения, количеством его повторений, интервалом отдыха между повторениями упражнения.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, т. е. целенаправленно организованного педагогического процесса. Физическая подготовленность оценивается с помощью специальных нормативов (стандартов, требований, тестового контроля).

Физическая работоспособность человека. Это способность человека выполнять большой объем физической работы за отведенный промежуток времени. Человек, обладающий высокой работоспособностью, медленнее утомляется и быстрее восстанавливается.

Физическое развитие – процесс морфологического и функционального развития организма человека, его физических качеств, обусловленных внутренними факторами и условиями жизни.

Физическое совершенство характеризуется полноценным здоровьем, высокоразвитыми качествами, владением многими прикладными и спортивными навыками, гармоничным развитием форм тела и другими показателями.

Физические способности – свойственные человеку возможности, реализуемые в жизни, особенно в двигательной деятельности, основу которых составляют его физические качества.

Физические упражнения используются в целях совершенствования форм и функций организма, укрепления здоровья, развития физических способностей, формирования и совершенствования необходимых в жизни двигательных умений и навыков.

Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями. У спортсменов увеличивается объем грудной клетки, становятся более глубокими вдох и выдох, возрастает содержание гемоглобина в крови. Все это способствует лучшему снабжению нервной системы, и особенно головного мозга, кислородом. При систематических занятиях физическими упражнениями возрастает сила межреберных дыхательных мышц и диафрагмы, увеличивается подвижность грудной клетки и повышается двигательный объем легких. Важным показателем эффективности дыхания считается жизненная емкость легких (ЖЕЛ), которая измеряется максимальным количеством выдыхаемого воздуха после полного вдоха.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Оценка качества освоения обучающимися образовательных программ включает в себя порядок, периодичность, систему оценок и формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Нормативно-методическое обеспечение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся осуществляется в соответствии с положением «Об осуществлении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

Основными задачами текущего контроля успеваемости является систематический мониторинг за формированием компетенций, предусмотренных ФГОС ВО и ООП, повышение качества знаний обучающихся, приобретение и развитие навыков самостоятельной работы, повышение академической активности обучающихся.

Критерии оценки обучающихся

Текущая аттестация (текущий контроль) уровня усвоения содержания дисциплины возможно проводить в ходе всех видов учебных занятий методами устного и письменного опроса (работ), в процессе выступлений обучающихся на практических занятиях, защиты рефератов, а также посредством тестирования.

Качество письменных работ оценивается исходя из того, что обучающиеся:

- выбрали и использовали форму и стиль изложения, соответствующие целям и содержанию дисциплины;
- применили связанную с темой информацию, используя при этом понятийный аппарат специалиста в данной области;
- представили структурированный и грамотно написанный текст, имеющий связное содержание.

Тестовые материалы оцениваются по процентному соотношению правильных вариантов. Количество правильных ответов в пределах от 90 до 100 % - «отлично»; в пределах от 75 до 89 % - «хорошо»; в пределах от 50 до 74 % - «удовлетворительно»; менее 50 % - «неудовлетворительно».

Сдача зачета происходит в устной форме по билетам. В ходе зачета студент должен продемонстрировать знания и умения по предмету учебного курса. Качество ответов студентов и выполнение заданий

оценивается: «зачтено», «зачтено с оценкой» и/или «не зачтено», «не зачтено с оценкой».

«зачтено», «зачтено с оценкой»:

- полные, осознанные знания в рамках курса лекций и дополнительной литературы, логичное и грамотное изложение материала.

«не зачтено» «не зачтено с оценкой»:

- допускаются существенные ошибки в знании курса лекций, при ответе вскрывается ошибочное понимание основных понятий курса.

Сдача экзамена происходит в устной форме по билетам.

Качество ответов на экзамене оцениваются на «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если:

- даны исчерпывающие и обоснованные ответы на все поставленные вопросы, правильно решены практические задачи;
- ответы были четкими и краткими, основные мысли излагались в строгой логической последовательности;
- обучающийся продемонстрировал умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если:

- даны полные, достаточно обоснованные ответы на поставленные вопросы, правильно решены практические задания;
- в ответах не всегда выделялось главное, при решении практических задач не всегда использовались рациональные методики расчётов;
- ответы в основном были краткими, но не всегда четкими.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если:

- даны в основном правильные ответы на все поставленные вопросы, но без должной глубины и обоснования, при решении практических задач студент использовал прежний опыт и не применял новые методики выполнения расчётов, однако на уточняющие вопросы даны в целом правильные ответы;
- при ответах не выделялось главное;
- ответы были многословными, нечеткими и без должной логической последовательности;
- на отдельные дополнительные вопросы не даны положительные ответы.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если не выполнены требования, соответствующие оценке «удовлетворительно».

Обучающиеся, пропустившие свыше 75% учебного времени, не аттестуются по итогам семестра. Вопрос об аттестации таких обучающихся решается в индивидуальном порядке.

5.1. Список вопросов к зачету

1. Дайте определение понятий "физкультурник", "спортсмен". В чем их принципиальное различие.

2. Дайте определение понятий "физическое развитие", "физическое совершенство".

3. Каковы особенности распределения времени в течение суток в жизни студентов.

4. Дайте характеристику учебного труда студентов.

5. Охарактеризуйте основные факторы, формирующие здоровый образ жизни.

6. Охарактеризовать оздоровительное, воспитательное и образовательное значение спортивно-массовых соревнований.

7. Медицинское и гигиеническое обслуживание соревнований.

8. Перечислить психофизиологические характеристики и охарактеризовать динамику умственной работоспособности студентов.

9. Каковы условия высокой продуктивности учебной работоспособности студентов.

10. Охарактеризовать принцип сознательности и активности.

11. Охарактеризовать принцип наглядности.

12. Охарактеризовать принцип доступности и индивидуализации.

13. Охарактеризовать принцип систематичности 14. Охарактеризовать принцип динамичности.

15. Расчет идеальной массы тела. Степень жировоголожения.

16. Физическая выносливость человека. Тесты, характеризующие это качество.

17. Сила человека. Тесты, характеризующие силу основных мышечных групп.

18. Ловкость и гибкость. Тесты, характеризующие эти качества.

19. Перечислите средства восстановления работоспособности человека.

20. Дать характеристику педагогическим средствам восстановления работоспособности человека.

21. Дать характеристику психологическим средствам восстановления работоспособности человека.

22. Дать характеристику медико-биологическим средствам восстановления работоспособности человека.

23. Перечислить нетрадиционные системы занятий физическими упражнениями

24. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

25. Что такое физическое упражнение?

26. Как принято называть двигательный навык?

27. Что является тактической подготовкой?

28. Что является технической подготовкой?

29. Чем характеризуется утомление?

30. Что такое ловкость?

5.2. Список тем рефератов

1. Исторический очерк развития легкой атлетики.
2. История развития современных видов легкой атлетики.
3. Легкая атлетика – всестороннее развитие личности.
4. Легкая атлетика в образовательных учреждениях.
5. Ведущие легкоатлеты России XX – XXI века на Европейских и Мировых соревнованиях.
6. Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой.
7. Техника бега на короткие дистанции.
8. Техника бега на средние и длинные дистанции.
9. Эстафетный бег, как олимпийский вид легкой атлетики.
10. Правила проведения соревнований по бегу.
11. Анализ техники эстафетного бега.
12. Построение тренировочных занятий по легкой атлетике.
13. Методика обучения технике бега на средние дистанции.
14. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
15. Методика обучения технике эстафетного бега.
16. Характеристика легкой атлетики, как вида спорта.
17. Легкоатлетическое многоборье.
18. Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой.

19. Особенности занятий по легкой атлетике с детьми, подростками и юношами.
20. Техника прыжка в длину с разбега.
21. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега.
22. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину с разбега.
23. Техника метания копья.
24. Методика обучения технике метания копья.
25. Правила проведения соревнований по метанию копья.
26. Ведущие спортсмены XX – XXI века в беге на короткие дистанции.
27. Развитие быстроты при занятиях легкой атлетикой.
28. Воспитание силовых способностей при занятиях легкой атлетикой.
29. Воспитание выносливости на занятиях легкой атлетикой.
30. Развитие гибкости на занятиях легкой атлетикой.
31. Влияние занятий оздоровительной ходьбой и бегом на здоровье человека.
32. Борьба с курением. Перспективы долголетия.
33. Использование легкоатлетических упражнений, как средство для укрепления здоровья.
34. Занятия аэробикой, единство семьи, взаимоотношения родителей и детей.
35. Самостоятельные занятия оздоровительными видами легкоатлетических упражнений в режиме дня обучающихся.
36. Рациональное питание.
37. Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающихся. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

5.3. Зачетные нормативы

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕСТОВ	ПОЛ	СЕМЕСТР	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ				
				«зачтено»			«не зачтено»	
				20	15	10	5	0
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	мужчины	1	6,6	6,8	7,0	8,0	9,0
		женщины	1	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
2	Прыжок в длину с	мужчины	1	230	225	220	215	210

	места (см)	женщины	1	190	180	170	165	160
3	Бег Тест Купера (км)	мужчины	1	2.75- 3.0	2.5- 2.75	2.2- 2.5	2.1- 2.2	меньше 2.12
		женщины	1	2.3- 2.4	2.1- 2.3	1.9- 2.1	1.6- 1.9	меньше 1.6
4	Бег 100 м (сек)	мужчины	2	13,8	14,0	14,5	15,0	15,3
		женщины	2	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0
5	Бег 3000 м (сек)	мужчины	2	12.50	13.30	14.30	15.00	15.30
6	Бег 2000 м (сек)	женщины	2	10.30	11.30	12.30	13.00	14.00
7	Прыжки через скакалку (кол-во раз/60сек)	мужчины	2	160	140	120	110	100
		женщины	2	140	130	120	100	90

5.4. Примерные тесты

1. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает силу человека?

- 1)!пауэрлифтинг;
- 2)баскетбол;
- 3)фигурное катание;

2. Основным методом развития гибкости является:

- 1)! повторный метод;
- 2)метод максимальных усилий;
- 3)метод статических усилий.

3.Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:

- 1)в подготовительной части урока (тренировочного занятия);
- 2)!в первой половине основной части урока;
- 3)во второй половине основной части урока;
- 4)в заключительной части урока.

4.Разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под музыку, называется:

- 1)спортивной гимнастикой;

- 2) атлетической гимнастикой;
- 3) ритмической гимнастикой.

5. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.д.) направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, называется:

- 1) адаптивной физической культурой;
- 2) шейпингом;
- 3) аэробикой.

6. Вид легкой атлетики – это:

- 1) бег;
- 2) плавание;
- 3) подвижные игры.

7. К нормативу общей физической подготовленности студентов в «НГПУ» не относится:

- 1) бег на 100 м;
- 2) прыжок в высоту;
- 3) прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

8. Средняя дистанция в лёгкой атлетике:

- 1) 5000 м;
- 2) 2000 м;
- 3) 400 м.

9. Сколько попыток даётся при выполнении норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»:

- 1) 1;
- 2) 2;
- 3) 3.

10. Техника низкого старта используется в:

- 1) спринте;
- 2) беге на длинные дистанции;
- 3) беге на средние дистанции.

11. К лёгкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- 1)бег;
- 2)прыжки и метания;
- 3)!поднятие тяжести.

12.Как называется бег на короткую дистанцию:

- 1)!спринт;
- 2)марафон;
- 3)кросс.

13. Бег на длинную дистанцию начинают с:

- 1)!высокого старта;
- 2)спиной;
- 3)низкого старта.

14.Технику прыжка в длину с места условно принято разделять на следующие фазы:

- 1)разбег, отталкивание, приземление;
- 2)!отталкивание, полет, приземление;
- 3)разбег, фаза полета, приземление.

15.Старт в беге начинают с команды:

- 1)«На старт!»;
- 2)!«Марш!»;
- 3)«Внимание!».

16. Подвижная игра – это:

- 1)!вид деятельности, для которой характерны активные творческие двигательные действия,мотивированные ее сюжетом;
- 2)вид спорта, в процессе которой команды соревнуются на спортивной площадке;
- 3)разновидность гимнастики, включающая физические упражнения для развития ловкости, силы, гибкости.

17.Оздоровительное значение подвижных игр:

- 1)!повышение функциональных способностей организма;
- 2)совершенствование двигательных умений и навыков;
- 3)нравственное воспитание.

18. Образовательное значение подвижных игр:

- 1)повышение функциональных способностей организма;
- 2)!совершенствование двигательных умений и навыков;
- 3)нравственное воспитание.

19. Как начинается игра в баскетбол?

- 1)жеребьёвкой;
- 2)вводом мяча из-за боковой линии;
- 3)!спорным броском.

20. В баскетболе запрещено:

- 1)играть руками;
- 2)!играть ногами;
- 3)играть под кольцом;
- 4)бросать в кольцо.

21. Как разыгрывается начало игры в волейбол?

- 1)передачей из-за лицевой линии;
- 2)!подачей из-за лицевой линии;
- 3)подачей из зоны защиты;
- 4)нападающим ударом из 4 зоны.

21. В баскетболе запрещено:

- 1)играть руками;
- 2)!играть ногами;
- 3)играть под кольцом;
- 4)бросать в кольцо.

22. Подводящей игрой к волейболу является:

- 1)баскетбол;
- 2)!пионербол;
- 3)снайпер;
- 4)стритбол.

23. Размер волейбольной площадки:

- 1)24 x 12 м;
- 2)!18 x 9 м;
- 3)16 x 9 м;

4)16 x 8 м;

24. Как начинается игра в баскетбол?

- 1)жеребьёвкой;
- 2)вводом мяча из-за боковой линии;
- 3)!спорным броском.

25. Как разыгрывается начало игры в волейбол?

- 1)передачей из-за лицевой линии;
- 2)!подачей из-за лицевой линии;
- 3)подачей из зоны защиты;
- 4)нападающим ударом из 4 зоны.

26. В баскетболе запрещено:

- 1)играть руками;
- 2)!играть ногами;
- 3)играть под кольцом;
- 4)бросать в кольцо.

27. Подводящей игрой к волейболу является:

- 1)баскетбол;
- 2)!пионербол;
- 3)снайпер;
- 4)стритбол.

28. Какой термин относится к баскетболу?

- 1)!фол;
- 2)угловой;
- 3)пенальти;
- 4)офсайд.

29. Игрок какой зоны вводит мяч в игру в волейболе?

- 1)!первой;
- 2)шестой;
- 3)не имеет значения;
- 4)пятой.

30. До какого счета играют в классический волейбол в каждой партии кроме 5-й?

- 1)до 15;
- 2)до 21;
- 3)!до 25;
- 4)до 11.

31. Переход из одной зоны в другую в волейболе выполняется:

- 1)произвольно;
- 2)против часовой стрелки;
- 3)!по часовой стрелке;
- 4)переход не выполняется вообще.

32. Слово «волейбол» означает:

- 1)!«летающий мяч»;
- 2)«игра с мячом через сетку»;
- 3)«игра в мяч».

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Основная и дополнительная учебная литература

Основная литература

1. Небытова Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 269 с.: ил. - Библиогр. с. 263-267. То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

2. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н.В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017 - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

Дополнительная литература

1. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>.

2. Бокач В.М. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп: учебное пособие / В.М. Бокач; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. - 80 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8158-1994-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494284>.

3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Лялина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской

Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск: СФУ, 2017. - 612 с.: ил. - Библиогр. с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

Библиотечный фонд филиала Академии укомплектован печатной или электронной основной учебной литературой по дисциплинам базовой части всех циклов, изданными за последние 5 лет.

Фонд дополнительной литературы включает в себя официальные справочно-библиографические и периодические издания в расчете не менее одного экземпляра на каждые 100 обучающихся. Каждому обучающемуся обеспечен доступ к комплектам библиотечного фонда и периодическое издание из следующего перечня: Копирайт; wіro magazine; Библиотековедение; Биржа интеллектуальной собственности (БИС); Бюллетень Министерства юстиции Российской Федерации; Вестник гражданского права; Государство и право; Инновации; Интеллектуальная собственность. Авторское право и смежные права; Интеллектуальная собственность. Промышленная собственность; Международное публичное и частное право; Общество: социология, психология, педагогика; Патентный поверенный; Патенты и лицензии. Интеллектуальные права; Уголовное право; Управление проектами и программами; Хозяйство право; Экономическая политика.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННО- СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ И РЕСУРСОВ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В процессе реализации образовательной программы в филиале применяются современные интерактивные и мультимедийные средства обучения (компьютеры, мультимедиа-проекторы, интерактивные доски и др.), тематические стенды и плакаты, а также электронные информационные образовательные ресурсы.

На основе аппаратно-программного комплекса функционирует и постоянно совершенствуется портал электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ЭОиДОТ).

Электронная информационно-образовательная среда обеспечивает:

7.1. Доступ к электронной библиотечной системе:

- Электронно-библиотечный ресурс <http://biblioclub.ru/> (Договор №2022-079 об оказании информационных услуг от 15.06.2022 с ООО «Директ-Медиа»)

- ЭБС «Айбукс <http://ibooks.ru> (Договор №2022-070 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС «Айбукс/ibooks.ru» от 15.06.2022 с ООО «Айбукс»)

7.2. Доступ к электронным образовательным ресурсам и (или) профессиональным базам данных (подборкам информационных ресурсов по тематикам) в соответствии с содержанием реализуемой образовательной программы:

- собственные электронные образовательные и информационные ресурсы:

1. Сервис дистанционного обучения <https://sdo.sofadoma.ru>;
2. Сервис олимпиадного тестирования <https://olimpiada.rgiis.ru/>
3. Сервис дополнительного образования <https://dop.rgiis.ru/>
4. Диссертационные советы РГАИС <https://dis.rgiis.ru/>
5. Центр научной и экспертной аналитики РГАИС <https://expert.rgiis.ru/>
6. Сетевой научный журнал «IP: теория и практика» <https://iptp.rgiis.ru>

7. Дистанционно-образовательный кампус дополнительного профессионального образования РГАИС <https://online.rgiis.ru/>

8. Корпоративный портал для сотрудников РГАИС <https://team.rgiis.ru>

9. Сервер видеоконференций РГАИС <https://video.rgiis.ru>

- сторонние электронные образовательные и информационные ресурсы:

1. Электронно-библиотечный ресурс <http://biblioclub.ru/>;

2. ЭБС «Айсбукс» <http://ibooks.ru>;

3. Справочно-правовые системы Гарант, КонсультантПлюс;

4. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>;

5. Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>;

6. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/>;

7. Российская академия наук <http://www.ras.ru/>;

8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>;

9. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru/>;

10. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>;

11. Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>.

7.3. Взаимодействие педагогических работников с обучающимися (личные кабинеты обучающихся и преподавателей) в электронной информационно-образовательной среде: <https://sdo.sofadoma.ru> (СДО Moodle); доступ к электронному расписанию; формирование электронного портфолио обучающегося; доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), программам практик.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Для ведения образовательной деятельности по данной дисциплине филиал Академии располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов учебных и практических занятий, предусмотренных учебным планом, и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Для организации и ведения учебного процесса филиал Академии располагает зданием общей площадью 1682,0 кв.м, в том числе учебная площадь составляет 578,0 кв.м., учебно-вспомогательная – 392,0. Площадь пунктов общественного питания – 93,0 кв.м.

Занятия проводятся в аудиториях для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также в помещениях для самостоятельной работы. Имеются помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Для проведения занятий лекционного типа имеются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

9. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с приказом Минобрнауки России от 9 июня 2016 г. № 694 «О внесении изменений в административные регламенты предоставления государственных услуг в части обеспечения условий доступности государственных услуг для инвалидов», «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014 г. № АК-44/05вн.

Филиал Академии предоставляет инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья (по их заявлению) возможность обучения по образовательным программам, учитывающей особенности их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости, обеспечивающей коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей).

Подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится с учетом их индивидуальных особенностей.

Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику.
