МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКИЙ ИНЖЕНЕРНЫЙ ИНСТИТУТ – ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» В Г. ЗЕРНОГРАДЕ

Бутенко Александр Федорович
Подписано цифровой подписью: Бутенко Александр Федорович
Дата: 2024.04.18 15:30:36 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____**А.Ф. Бутенко**

«__18__»____апреля_____2024___ **г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины Б1.В.ДВ.01.03 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: специальная оздоровительная физическая культура»

Направление подготовки 23.03.01 Технология транспортных средств

Профиль «Организация перевозок и управление на автомобильном транспорте»

Факультет Инженерно-технологический

Кафедра «Физическая, культура, спорт и техносферная безопасность»

Форма обучения заочная

Квалификация выпускника – бакалавр

Зерноград – 2024

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1. ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки 23.03.01 «Технология транспортных средств», утвержденный Министерством образования и науки РФ «07» августа 2020 г. Приказ №916.
2. Учебный план профиля «Организация перевозок и управление на автомобильном транспорте» (год начала подготовки 2023) одобрен Ученым советом Азово-Черноморского инженерного института ФГБОУ ВО Донской ГАУ.
   Протокол № 7 от « 29 » февраля 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: специальная оздоровительная физическая культура» одобрена на заседании кафедры «Физическая, культура, спорт и техносферная безопасность»

Протокол № 7 от « 27 » марта 2024 г.

Заведующий кафедрой
к.т.н., доцент _____ С.М. Пятикопов

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: специальная оздоровительная физическая культура» рекомендована к использованию в учебном процессе на заседании методической комиссии по направлению подготовки 23.03.01 «Технология транспортных средств» инженерно-технологического факультета

Протокол № _6_ от « _28_ » _марта_ 2024__ г.

Председатель методической комиссии Шевырев Л.Ю. _____

Разработчики:
к.т.н., доцент С.М. Пятикопов
к.п.н., доцент каф. ФКСиТБ Н.В. Надежина

Содержание

1. Вводная часть……. 4
1.1.Цели освоения дисциплины…….…….... 4
1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО……..... 4
1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций …… 5
2. Основная часть…….... 6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы…….. 6
2.2. Содержание учебной дисциплины ……..……..... 7
2.2.1.Разделы учебной дисциплины виды учебной деятельности и формы контроля…….. 9
2.2.2.Лабораторный практикум …… 9
2.2.3.Семинарские занятия ……. 9
2.3. Самостоятельная работа студента …….. 10
3. Образовательные технологии……. 11
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины ……...……. 12
4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств…… 12
4.2. Примерные темы рефератов…… 13
4.3. Вопросы к зачёту……. 13
5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины …… 15
5.1. Основная литература…… 15
5.2. Дополнительная литература…… 15
5.3. . Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и Интернет-ресурсы …….. 16
5.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса……... 17
5.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся…….. 18
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины……..... 20
7. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины 21
Приложение 1 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации……
Приложение 2 Лист переутверждения рабочей программы дисциплины……

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1.1 Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: специальная оздоровительная физическая культура» является формирование физической культуры личности на основе формирования общекультурных компетенций студентов средствами физической культуры и спорта в контексте формирования целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра аграрного комплекса.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

1.2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: специальная оздоровительная физическая культура» относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений.

Её изучение базируется на освоении студентами учебных предметов курса общеобразовательной школы «Физическая культура», «Анатомия, физиология, гигиена человека», «Общая биология».

Освоение данной дисциплины необходимо для поддержания должного уровня физической подготовленности студента, что повышает его работоспособность в учебной деятельности.

1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций

Изучение дисциплины направлено на формирование универсальных компетенций, необходимых для решения задач профессиональной деятельности и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения	
		Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые знания, умения и навыки
1	2	3	4
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; особенности оздоровительной и лечебной физической культуры; основы физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра. Уметь: реализовать основы здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов физической культуры и спорта; организовать и провести оздоровительные и рекреационные мероприятия в повседневной и трудовой деятельности. Владеть: основами рациональной техники выполнения различных упражнений оздоровительной направленности; навыками создания условий для здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов физической культуры и спорта.
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид работы		Всего часов/ зач. единиц	Семестры	
			№3	№4
Аудиторные занятия (всего)		**4**	**2**	**2**
В том числе:				
Лекции (Л)		4	2	2
Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)		**320**	**158**	**162**
В том числе:				
Подготовка рефератов		20	10	10
Изучение конспекта лекций, литературных источников		72	36	36
Изучение интернет-ресурсов		72	36	36
Самостоятельная организация и выполнение комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений специальной оздоровительной физической культуры		156	76	80
Самостоятельная работа в период промежуточной аттестации		**4**	**-**	**4**
Вид промежуточной аттестации Зачёт (З)		**З**	**-**	**З**
ИТОГО: Общая трудоемкость	**часов**	**328**	**160**	**168**
	зач. единиц	**-**	-	

2.2. Содержание учебной дисциплины

Содержание разделов учебной дисциплины:

№ семестра	Наименование модуля, раздела	Содержание раздела в дидактических единицах	Коды индикаторов достижения компетенций
1	2	3	4
3-4	Модуль 1. Теоретические и методические основы специальной оздоровительной физической культуры Раздел 1.1 Теория специальной оздоровительной физической культуры Раздел 1.2 Методические основы при занятиях специальной оздоровительной физической культурой	Раздел 1.1 Теория специальной оздоровительной физической культуры Средства, формы, методы, принципы оздоровительной физической культуры. Особенности занятий физическим упражнениями с учетом индивидуальных ограничений, обусловленных состоянием здоровья.	УК-7.1.; УК-7.2
		Раздел 1.2 Методические основы при занятиях специальной оздоровительной физической культурой Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основы рациональной техники выполнения различных упражнений оздоровительной направленности. Техника безопасности и профилактика травматизма при самостоятельных оздоровительных занятиях. Способы наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств: оценка текущее состояние организма и определение воздействия на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб. Индивидуальные режимы физической нагрузки, контроль её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией. Расширение и углубление знаний о применении непротивопоказанных средств физической культуры для формирования здорового, физически активного образа жизни с учетом индивидуальных ограничений, обусловленных состоянием здоровья.	

1	2	3	4
3-4	Модуль 2. Учебно-тренировочный Раздел 2.1 Организация процесса занятий специальной оздоровительной физической культурой Раздел 2.2 Практическое выполнение упражнений специальной оздоровительной физической культуры	Раздел 2.1 Организация процесса занятий специальной оздоровительной физической культурой Организация самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма. Выбор физических упражнений и регулирование физических нагрузок для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планирование содержания этих занятий, включение их в режим рабочего дня	УК-7.1.; УК-7.2
		Раздел 2.2 Практическое выполнение упражнений специальной оздоровительной физической культуры Выполнение комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим трудовой деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Использование изученных способов наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок.	

2.2.1. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ се-мест ра	Наименование модуля (раздела) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
		Л	СРС	всего	
3	Модуль 1. Теоретические и методические основы специальной оздоровительной физической культуры	1	30	31	-
	Модуль 2. Учебно-тренировочный	1	128	129	
	Итого в семестре	2	158	160	-
4	Модуль 1. Теоретические и методические основы специальной оздоровительной физической культуры	1	30	31	Контроль выполнения реферата
	Модуль 2. Учебно-тренировочный	1	132	133	
	Промежуточная аттестация	-	4	4	Зачет
	Итого в семестре	2	166	168	-
	ИТОГО:	4	324	328	

2.2.2. Лабораторный практикум (не предусмотрен)

2.2.3. Семинарские занятия (не предусмотрены)

2.3 . Самостоятельная работа студента

Виды СРС:

№ семестра	Наименование модуля учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
3	Модуль 1. Теоретические и методические основы специальной оздоровительной физической культуры	Подготовка рефератов	10
		Изучение конспекта лекций, литературных источников	10
		Изучение интернет-ресурсов	10
	Модуль 2. Учебно-тренировочный	Самостоятельная организация и выполнение комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений специальной оздоровительной физической культуры	76
		Изучение конспекта лекций, литературных источников	26
		Изучение интернет-ресурсов	26
ИТОГО часов в семестре:			**158**
4	Модуль 1. Теоретические и методические основы специальной оздоровительной физической культуры	Подготовка рефератов	10
		Изучение конспекта лекций, литературных источников	10
		Изучение интернет-ресурсов	10
	Модуль 2. Учебно-тренировочный	Самостоятельная организация и выполнение комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений специальной оздоровительной физической культуры	80
		Изучение конспекта лекций, литературных источников	26
		Изучение интернет-ресурсов	26
ИТОГО часов в семестре:			**162**

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

№ сем.	Виды учебной работы	Образовательные технологии	Особенности Проведения занятий
3	Лекция №1	Мультимедийная лекция с элементами анимации	Групповые

Занятия в интерактивной форме в объеме: Лекции –2 часа.

В исключительных случаях применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии (ЭО и ДОТ), включая проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Реализация программы дисциплины с использованием ЭО и ДОТ осуществляется по усмотрению ведущего преподавателя с учетом технических возможностей обучающихся с использованием программных средств, обеспечивающих применение элементов ЭО и ДОТ в Институте, путем синхронного и асинхронного взаимодействия, к которым могут относиться:

- электронная информационно-образовательная среда Института;
- групповая голосовая конференция в мессенджерах (Яндекс.Мессенджер, VK Teams);
- групповой чат в месседжерах Яндекс.Мессенджер, социальной сети ВКонтакте;
- онлайн видеоконференция в Яндекс.Телемост;
- российская образовательная платформа и конструктор бесплатных открытых онлайн-курсов и уроков Stepik;
- бесплатный интернет-ресурс конструктор on-line-тестов «Мастер-тест»;
- видеозаписи лекций педагогических работников Института, размещённые на различных видеохостингах (например, на каналах преподавателей) и/или облачных хранилищах (например, Яндекс.Диск, Google.Диск, Облако Mail.ru и т.д.).

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ семестра	Виды контроля и аттестации (ВК, Тат, ПрАт)	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование модуля (раздела) учебной дисциплины	Оценочные средства	
				Форма	Количество заданий
4	ТАт	УК-7.1.; УК-7.2	Модуль 1. Теоретические и методические основы специальной оздоровительной физической культуры	Контроль выполнения реферата	15
			Модуль 2. Учебно-тренировочный		
	ПрАт	Зачет	Модуль 1. Теоретические и методические основы специальной оздоровительной физической культуры	Устный опрос, собеседование	16
			Модуль 2. Учебно-тренировочный		

** ВК – входной контроль, ТАт – текущая аттестация, ПрАт – промежуточная аттестация*

4.2 Примерные темы рефератов

1. Общая физическая подготовка как основа организации двигательной активности современного человека.
2. Современные оздоровительные системы силовой направленности, возможности их применения с учётом заболевания.
3. Современные оздоровительные системы аэробной направленности, возможности их применения с учётом заболевания.
4. Спортивные и подвижные игры, возможности их применения с учётом заболевания.
5. Физиологическое обоснование применения утренней гимнастики и правила составления комплексов.
6. Профилактика профессиональных заболеваний
7. Оздоровительные факторы природной среды и гигиенические условия как средство воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека.
8. Цели и задачи оздоровительной физической культуры. Место оздоровительной физической культуры в системе физического воспитания
9. Способы оценки физического состояния человека.
10. Основы построения оздоровительной тренировки.
11. Особенности проведения занятий оздоровительной физической культуры у людей с нарушением осанки, остеохондрозом и плоскостопием.
12. Особенности проведения занятий оздоровительной физической культуры в целях профилактики заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, органов кровообращения, нервной системы и зрения.
13. Основные задачи и принципы адаптивной физической культуры.
14. Основные виды двигательной активности для лиц с отклонением в состоянии здоровья, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.
15. Физиологические особенности лиц пожилого возраста в связи с применением физических упражнений.

4.3 Вопросы к зачёту

№ вопроса	Содержание вопроса	Коды индикаторов достижения компетенций
1	2	3
1	Средства, формы, методы, принципы оздоровительной физической культуры.	УК-7.2
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
3	Особенности занятий физическим упражнениями с учетом индивидуальных ограничений, обусловленных состоянием здоровья.	УК-7.1; УК-7.2
4	Основы рациональной техники выполнения различных упражнений оздоровительной направленности.	
5	Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.	
6	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	
7	Задачи утренней гигиенической гимнастики.	УК-7.1

1	2	3
8	Физкультурно-оздоровительные занятия для активного отдыха.	УК-7.1
9	Осанка и её влияние на здоровье человека.	УК-7.1
10	Доступные методики оценки функциональной подготовленности	УК-7.2
11	Безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.	УК-7.2
12	Организация самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.	УК-7.1; УК-7.2
13	Подбор комплексов физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.	
14	Выполнение комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим трудовой деятельности	
15	Выбор естественных силы природы и гигиенических факторов в соответствии с их функциональной направленностью, использование закаливающих процедур.	
16	Дневник самонаблюдения как способ контроля и анализа эффективности занятий.	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

№ п\п	Наименование	Авторы	Год и место издания	Используется при изучении модулей очное (заочное)	Количество экземпляров	
					В библиотеке	На кафедре
1	Физическая культура и спорт : учебник /. – [Электронный ресурс] Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/179192	В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.].	Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. – 380 с.	1-4 (1, 2)	-	-
2	Физическая культура и физическая подготовка : учебник / [Электронный ресурс] Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047	В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.]	Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил	1-4 (1, 2)	-	-

5.2. Дополнительная литература

№ п\п	Наименование	Авторы	Год и место издания	Используется при изучении модулей очное (заочное)	Количество экземпляров	
					В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6	7
1	Физическая культура и спорт: учебное пособие / Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система: https://e.lanbook.com/book/388199	Ю. А. Елохова, В. В. Сумина.	Омск : Омский ГАУ, 2024. — 134 с	1-4 (1, 2)	-	-
2	Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429370	Гераськин А.А., Сокур Б.П.,	Омск: Издательство СибГУФК, 2014	2-4 (1, 2)	-	-

1	2	3	4	5	6	7
3	Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / [Электронный ресурс] Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/183496	В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.].	Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. – 173 с.	1–4 (1, 2)	-	-
4	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420	М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева , О.А. Мельникова	Омск: Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с. : табл., ил.	1 (1, 2)	-	-
5	Физическая культура: учебник [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151	Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др	Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с. : ил.	1-4 (1, 2)	-	-
6	Повышение эффективности атакующих действий квалифицированных баскетболистов: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336076	В.В. Козин, А.А. Гераськин	Омск: Издательство СибГУФК, 2014	3 (1, 2)		
7	Волейбол: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425	Астахова М. В., Стрельченко В. Ф., Крахмалев Д. П..	Москва| Берлин: Директ-Медиа, 2015.	4 (1, 2)		
8	Гандбол: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429338	Кириченко В.Ф., Гераськин А.А., Сокур Б.П., Юрина О.В.	Омск: Издательство СибГУФК, 2014.	2 (1, 2)		
9	Теория и методики занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / – Электрон. дан.– Режим доступа: http://xn--80aqa2d.xn--p1ai/files/9b471816-31f1-4595-86ea-81b80badc76b.pdf	Пятикопов С.М., Надежина Н.В., Алиев Т.Д., Ковалева С.А.,. Кравченко Н.Н., Петелин В.А., Яковенко Н.Н.	Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2020. – 173 с.	1-4 (1, 2)	-	-

5.3. Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и Интернет ресурсы

Интернет-ресурсы

1. Университетская библиотека онлайн. Электронно-библиотечная система – https://biblioclub.ru/
2. Издательство Лань. Электронно-библиотечная система.– https://e.lanbook.com/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – http://elibrary.ru
4. Центральная библиотека образовательных ресурсов Минобрнауки РФ. www.edulib.ru.
5. Электронная информационная образовательная среда института https://ачии.рф/

Информационные справочные системы и базы

Библиотека международной спортивной информации	http://www.bmsi.ru
Сайт Министерства спорта, туризма и Молодёжной политики РФ	https://www.minsport.gov.ru/
Российский Студенческий Спортивный союз	http://www.studsport.ru

Информационные технологии

Электронная информационная образовательная среда института обеспечивает доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), программам практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах дисциплин (модулей), программах практик; формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы. Предусмотрена возможность взаимодействия студентов и преподавателей посредством технологий по пересылке и получению электронных сообщений.

5.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса.

LibreOffice.

5.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

№ п\п	Вид самостоятельной работы	Наименование	Авторы	Год и место издания
1	2	3	4	5
1	Изучение теоретического материала, написание реферата, самостоятельная организация рациональной двигательной активности, изучение техники и тактики спортивных игр	Физическая культура и спорт : учебник /. – [Электронный ресурс] Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/179192	В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.].	Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. – 380 с.
2		Физическая культура и физическая подготовка : учебник / [Электронный ресурс] Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047	В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.]	Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил
3		Физическая культура и спорт: учебное пособие / Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система: https://e.lanbook.com/book/388199	Ю. А. Елохова, В. В. Сумина.	Омск : Омский ГАУ, 2024. — 134 с
4		Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429370	Гераськин А.А., Сокур Б.П.,	Омск: Издательство СибГУФК, 2014
5		Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / [Электронный ресурс] Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/183496	В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.].	Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. – 173 с.
6		Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420	М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова	Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с. : табл., ил.
7		Физическая культура: учебник [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151	Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др	Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил.
8		Повышение эффективности атакующих действий квалифицированных баскетболистов: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336076	В.В. Козин, А.А. Гераськин	Омск: Издательство СибГУФК, 2014

1	2	3	4	5
9		Волейбол: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425	Астахова М. В., Стрельченко В. Ф., Крахмалев Д. П..	Москва| Берлин: Директ-Медиа, 2015.
10		Гандбол: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429338	Кириченко В.Ф., Гераськин А.А., Сокур Б.П., Юрина О.В.	Омск: Издательство СибГУФК, 2014.
11		Теория и методики занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / – Электрон. дан.– Режим доступа: http://xn--80aqa2d.xn--p1ai/files/9b471816-31f1-4595-86ea-81b80badc76b.pdf	Пятикопов С.М., Надежина Н.В., Алиев Т.Д., Ковалева С.А.,. Кравченко Н.Н., Петелин В.А., Яковенко Н.Н.	Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2020. – 173 с.

5.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

№ п\п	Вид самостоятельной работы	Наименование	Авторы	Год и место издания
1	3	4	5	6
1	Изучение теоретического материала, написание реферата, самостоятельная организация и выполнение комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений специальной оздоровительной физической культуры	Физическая культура и спорт : учебник /. – [Электронный ресурс] Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/179192	В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.].	Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. – 380 с.
2		Физическая культура студента: учебник /. – [Электронный ресурс] Режим доступа: https://e.lanbook.com/reader/book/100838/#1	Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрющенко	Волгоградский ГАУ, 2017. – 304 с.
3		Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие.[Электронный ресурс]: учебное пособие / — Электрон.дан.— Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=457233	Егорова С.А. , Белова Л.В. , Петрякова В.Г.	Ставрополь: СКФУ, 2014. - 258 с.
4		Гимнастика. Общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс]: монография. – Электрон.дан. Режим доступа https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=483271	Алаева Л.С	Омск: СибГУФК, 2017. – 72 с.
5		Совершенствование координационных способностей у студенток специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: монография. – Электрон.дан. Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=429346	Григорьева С. А., Медведева Л. Е.	Кемерово: Кемеровский институт (филиал) РЭУ им. Г.В. Плеханова 2015.-125с.
6		Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие — Электрон.дан.— Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=439101	Витун В.Г., Витун.Е.В.	Оренбург: ОГУ, 2015.-103с.
7		Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / — Электрон.дан.— Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=278495	Минникаева Н.В.	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 142 с.

1	2	3	4	5
8		Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп [Электронный ресурс]:Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=494284	Бокач В.М	Йошкар-Ола ПГТУ, 2018
9		Теория и методики занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / – Электрон. дан.– Режим доступа: http://xn--80aqa2d.xn--p1ai/files/9b471816-31f1-4595-86ea-81b80badc76b.pdf	Пятикопов С.М., Надежина Н.В., Алиев Т.Д., Ковалева С.А.,. Кравченко Н.Н., Петелин В.А., Яковенко Н.Н.	Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2020. – 173 с.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	2
1-203 Аудитория для лекционных, семинарских, практических занятий и консультаций. Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации 347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. им. Ленина, дом №19.	Комплект учебной мебели. Мультимедийное оборудование. Проектор AcerX1110. Экран для проектора. Доска меловая. Посадочных мест 78.
1-216 Аудитория для лекционных, семинарских, практических занятий и консультаций. Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации. 347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. им. Ленина, дом №19.	Комплект учебной мебели. Мультимедийное оборудование Проектор Acer. Экран для проектора. Доска меловая Посадочных мест 80.
2-451 Аудитория для лекционных, семинарских, практических занятий и консультаций. Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации 347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Советская, дом №28/30	Комплект учебной мебели. Мультимедийное оборудование: проектор мультимедийный U7-132HSF, экран настенный рулонный-1 шт., системный блок Pentium 2.93Ггц 1Gb, 160Gb – 1шт. , в комплекте с монитором- Acer AG1716 -1шт., 11, клавиатура и мышь. Планшет с USB-портом Напольный шкаф TLK-623, Доска меловая. Посадочных мест 108.
2-170а Отдел научно-технической и социально-гуманитарной литературы, МБА для самостоятельной работы. 347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Советская, дом №28/30.	Имеется удаленный доступ к электронно-библиотечной системе «Лань» и ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Ведётся медиатека – имеется 68 электронных изданий. Системный блок Core i3 540 3,06 Ггц , 2Gb, 250Gb HDD – 1шт. Системный блок С2,8Ггц , 512 Mb, 160Gb HDD – 1 шт., монитор Samsung 920NW– 1 шт, монитор Phillips 2205– 1 шт, принтер HP LJ 1150. МФУ Kyocera Taskalfa 180 Посадочных мест 2 для самостоятельной работы , объединенных в локальную сеть с выходом в сеть Internet
2-170б Электронный читальный зал для самостоятельной работы 347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Советская, дом №28/30.	Системный блок С2,8Ггц, 1 GB, 80 GB HDD – 1 шт. Системный блок С2,8Ггц, 512 МБ, 80 GB HDD – 9 шт. Монитор Samsung 920NW – 10 шт. Коммутатор Dlink – 1 шт. Сканер EPSON – 1 шт. Посадочных мест 10 для самостоятельной работы, объединенных в локальную сеть с выходом в сеть Internet.

1	2
2-252 Читальный зал для самостоятельной работы 347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Советская, дом №28/30.	15 рабочих мест для самостоятельной работы , объединенные в локальную сеть с выходом в сеть Internet. Системный блок Core i3 3,06 Ггц , 2Gb, 250Gb HDD – 5 шт. Системный блок Celeron J3060 1,6 Ггц, 4 Gb, 128 Gb SSD - 10 шт. монитор Phillips 2205– 5 шт, монитор Samsung SyncMaster 923m - 10шт. принтер Epson LX-1170 Посадочных мест 114

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	**Организация деятельности студента**
Лекции	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и найти ответ в рекомендуемой литературе.
Реферат	Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Самостоятельные занятия	Освоение правильной техники выполнения легкоатлетических и игровых упражнений. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности. Изучение правил соревнований, учебные игры и судейство. Проведение подготовительных упражнений самостоятельно и в группе. Работа с конспектом лекций, литературными источниками, интернет-ресурсами