

Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»,
модуль «Здоровьесберегающий модуль»

для ОПОП по направлениям подготовки:
«44.03.01 Педагогическое образование»;
«44.03.02 Психолого-педагогическое образование»;
«44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование»;
«44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)»

Екатеринбург 2024

Составитель:
Бахтина И. Л., зав. кафедрой физического воспитания, кандидат исторических наук, доцент, УрГПУ.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физического воспитания УрГПУ.

Протокол от 07.05.2024 г. № 6.

Заведующий кафедрой: Бахтина И. Л.

Руководитель учебного подразделения: Янцер О. В.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цель и задачи дисциплины.

Цель – формирование физической культуры личности, компетенций направленного использования разнообразных средств и технологий физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки к профессиональной деятельности.

Задачи:

1. создать условия для развития общепрофессиональных компетенций обучающихся в области формирования физической культуры личности
2. сформировать у обучающихся навыки направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Дисциплина входит в состав модуля «Здоровьесберегающий модуль» и реализуется в обязательной части.

1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоениями ОПОП ВО

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция(и)	Индикатор(ы)	Дескрипторы
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Знает: - принципы формирования норм здорового образа жизни; - способы обеспечения должного уровня физической подготовленности; - средства и методы общей и специальной физической подготовки; - методы оценки и самооценки уровня физического развития и физической подготовленности. Умеет: - подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы физической культуры для укрепления здоровья; - оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и

	УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, определяет комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	на здоровье. Владеет: - навыками осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; - навыками практического выполнения физических упражнений, входящих в программу дисциплины «Физическая культура и спорт»; - навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма.
--	--	--

1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

1.5. Форма промежуточной аттестации: зачет.

1.6. Форма обучения: очная.

1.7. Особенности реализации дисциплины.

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке РФ.

Дисциплина реализуется с применением ЭО и ДОТ на основе электронных ресурсов УрГПУ <http://e.uspu.ru/>.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план очной формы обучения

№ п/п	Наименование раздела и (или) темы	Объем в часах	Контактная работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем							Самостоятельная работа обучающихся
			Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Индивидуальные занятия	Групповые занятия	Подгрупповые занятия	
Профили по выбору										
1.	Игровые виды спорта	328	328		148					134
2.	Плавание	328	328		148					134
3	Легкая атлетика	328	328		148					134
4	Лыжная подготовка	328	328		148					134

5	Общая физическая подготовка									
6	Единоборства	328	328		148					134
7	Адаптивная физическая культура	328	328		148					134
8	Туризм (спортивное ориентирование)	328	328		148					134
9	Шахматы, шашки	328	328		148					134
	<i>Основы военной подготовки (топография и ориентирование).*</i>									
	<i>Контрольное тестирование</i>	46								
	Промежуточная аттестация обучающихся:									
	Подготовка к сдаче и сдача зачета	46								
	Всего									
	Итого	328								

*Модуль является обязательной составной частью всех профилей по выбору.

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Профиль по выбору	Содержание
Тема 1. Игровые виды спорта	Техника перемещений, владение мячом, основы командных действий. Развитие физических качеств. Профилактика травматизма. Волейбол. Обучение стойкам и перемещениям; ходьба, бег, скачок, прыжок, старты, остановки, повороты. Обучение технике подач сверху и снизу, приема мяча сверху и снизу двумя руками. Основы тактики волейбола. Розыгрыш мяча в три касания через игрока зоны 3. Игровая практика. Баскетбол. Техника игры в защите: защитная стойка, перемещения обычными, приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Обучение технике владения мячом: ловля мяча на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом, броски мяча в корзину, штрафные броски. Игровая практика
Тема 2. Плавание	Обучение технике плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине). Старты и повороты. Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде. Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног. Упражнения для повышения уровня технической подготовленности. Основы техники спасения утопающего. Правила соревнований. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности
Тема 3. Легкая атлетика	Специально подготовительные упражнения. Развитие основных физических качеств Техника бега на различные дистанции (100 м, 3 км), кроссовая подготовка, техника прыжков (в длину с разбега, в длину с места), метание спортивного снаряда, контрольный бег в условия соревнований. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Прыжки и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега: изучение техники прыжка, бег на коротких отрезках с ускорениями, прыжки в длину с короткого, среднего и длинного разбегов. Прыжки в длину с места. Тройной, пятерной прыжок с места и с разбега. Профилактика травматизма.
Тема 4. Лыжная подготовка	Техника лыжных ходов, техника подъемов, спусков, торможений, поворотов. Контрольное прохождение дистанции в условиях соревнований (3 или 5 км). Профилактика травматизма. Развитие и совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Воспитание физических качеств: выносливости, гибкости, быстроты. Скоростно-силовая подготовка. Обучение и совершенствование техники лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный одношажный, одновременный бесшажный, коньковый. Обучение и совершенствование техники подъемов и спусков: «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Торможение «плугом» и «полуплугом». Тренировка на дистанции с применением изученных лыжных ходов

Тема 5. Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Ходьба, бег, прыжки; упражнения в равновесии; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; упражнения с использованием отягощений, прыжки в длину, прыжки через препятствия, челночный бег. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения с отягощениями и на тренажерах для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Скандинавская ходьба.
Тема 6. Единоборства	Правила соревнований избранных вузом видов единоборств. Дзюдо, Самбо: техника падений, захвата, броска. Бокс, Кикбоксинг: боевая стойка, совершенствование техники перемещения, защиты, ударов ногами и руками. Айкидо, Сумо, Кендо: изучение техники удержания, ухода с удержания. Тактика ведения боя против «правши» и «левши». Спарринги. Техника безопасности при занятиях единоборствами.
Тема 7. Адаптивная физическая культура	Адаптивная гимнастика. Пилатес. Дыхательная гимнастика. Хатха-йога. Гимнастика для глаз. Общая физическая подготовка с учетом нозологической группы. Доступные элементы подвижных и спортивных игр, адаптированные для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ в зависимости от профиля заболевания. Бочче. Флайнг диск. Плавание для специальных медицинских групп. Северная ходьба. Оздоровительный туризм. Основные меры обеспечения безопасности во время проведения самостоятельных занятий. Самоконтроль. Активация вестибулярной функциональной системы. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения в партере и на тренажерах. Комплексы лечебной физической культуры по заболеваниям.
Тема 8. Туризм (спортивное ориентирование)	Работа с компасом: определение направления сторон горизонта, определение азимута. Измерение неприступных расстояний. Туристические узлы, способы их вязки и применения. Наведение переправ. Преодоление подъемов и спусков спортивным способом. Техника прохождения этапов в соревнованиях по технике пешеходного туризма. Чтение карты. Спасательные работы в пешем туризме.
Тема 9. Шахматы, шашки	Шахматный кодекс. Классификационные системы. Организация соревнований, их судейство. Основные понятия и термины шахматной и шашечной игры (тактика, стратегия, эндшпиль, дебют). Шахматная партия. Практические навыки игры. Методика самостоятельной игры. Превосходство по количеству ударов. Уничтожение защиты. Освобождение поля или линии. Отвлечение. Пересятие. Блокирование. Слабость крайних линий. Использование далеко продвинутой пешки. Комбинации на достижение ничьей. Нападение: создание удара, направленного на фигуру, устранение защищающего удара, вилка, сквозное нападение. Защита: защита созданием удара, защита избавлением от нападающего удара, защита от одновременного нападения на несколько фигур.
Тема 10. Основы военной подготовки (топография и ориентирование) .*	Строевые упражнения, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. Работа с компасом: определение направления сторон горизонта, определение азимута. Измерение неприступных расстояний. Чтение карты.

*Модуль является обязательной составной частью всех профилей по выбору.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Текущий контроль

№ п/п	Профиль	Оценочные средства
1	Тема 1. Игровые виды спорта	Контрольное тестирование
2	Тема 2. Плавание	Контрольное тестирование
3	Тема 3. Лёгкая атлетика	Контрольное тестирование
4	Тема 4. Лыжная подготовка	Контрольное тестирование
5	Тема 5. Общая физическая подготовка	Контрольное тестирование
6	Тема 6. Единоборства	Контрольное тестирование
7	Тема 7. Адаптивная физическая культура	Контрольное тестирование

8	Тема 8. Туризм (спортивное ориентирование)	Контрольное тестирование
9	Тема 9. Шахматы, шашки	Контрольное тестирование
10	Тема 10. Основы военной подготовки (топография и ориентирование).*	Контрольное тестирование

*Модуль является обязательной составной частью всех профилей по выбору.

4.2. Промежуточная аттестация

Компетенция(и)	Индикатор(ы)	Дескрипторы	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, определяет комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Знает - способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, - правила соблюдения норм здорового образа жизни. Умеет - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеет - здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Контрольное тестирование

Типовое контрольное задание, необходимое для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта физкультурной деятельности в конце каждого (2,3,4,5) семестров заключается демонстрации студентами комплекса общеразвивающих упражнений, нормативов комплекса ГТО, выполнение нормативных требований выбранного вида спорта (системы физических упражнений).

Основу оценки составляет журнал регистрации двигательной активности обучающегося, включающий входной контроль физических показателей, объем двигательной активности и величины физических нагрузок, а также выходной контроль физических показателей в зависимости от медицинской группы.

Для обучающихся с ограничениями по медицинским показателям предлагается заниматься в период обучения видами спорта (системами физических упражнений), включенными в систему адаптивной физической культуры.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5.1. Перечень печатных и (или) электронных изданий:

Печатные

1. Брискин, Ю. А. Адаптивный спорт [Электронный ресурс] / Ю. А. Брискин. — М. : Советский спорт, 2010. — 316 с. ISBN 978-5-9718-0460-4. — <URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4083>.
 2. Гиссен, Л. Д. Психология и психогигиена в спорте [Электронный ресурс] / Л. Д. Гиссен. — М. : Советский спорт, 2010. — 160 с. — ISBN 978-5-9718-0466-6. — <URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4087>.
 3. Губа, В. П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Губа В. П. ; Лексаков А. В. — Москва : Советский спорт, 2012. — 176 с. — ISBN 978-5-9718-0610-3. — <URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210422>>.
 4. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования [Электронный ресурс] / В. П. Губа. — М. : Советский спорт, 2012. — 384 с. — ISBN 978-5-9718-0577-9. — <URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4090>.
 5. Кабачков, В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс] / В. А. Кабачков. — М. : Советский спорт, 2010. — 296 с. — ISBN 978-5-9718-0453-6. — <URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4093>.
 6. Козырева, О. В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс] / О. В. Козырева. — М. : Советский спорт, 2010. — 280 с. — <URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4096>.
 7. Коренберг, В. Б. Лекции по спортивной биомеханике [Электронный ресурс] / В. Б. Коренберг. — М. : Советский спорт, 2011. — 206 с. — ISBN 978-5-9718-0528-1. — <URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4095>.
 8. Ромашин, О. В. Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины [Электронный ресурс] / Ромашин О. В. ; Смоленский А. В. ; Преображенский В. Ю. — Москва : Советский спорт, 2011. — 132 с. — ISBN 978-5-9718-0529-8. — <URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210478>>.
 9. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] / А. С. Солодков. — М. : Советский спорт, 2012. — 620 с. — <URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4114>.
 10. Щербаков, А. В. Бадминтон. Спортивная игра [Электронный ресурс] / Щербаков А. В. ; Щербакова Н. И. — Москва : Советский спорт, 2010. — 156 с. ISBN 978-5-9718-0423-9. — <URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210353>>.
- Дополнительная литература**
1. Андреев, С. Н. Мини-футбол в школе [Электронный ресурс] / Андреев С. Н. ; Алиев Э. Г. — Москва : Советский спорт, 2006. — 224 с. — ISBN 5-9718-0106-6. — <URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210352>>.
 2. Ахметов, И. И. Молекулярная генетика спорта [Электронный ресурс] / Ахметов И. И. — Москва : Советский спорт, 2009. — 268 с. ISBN 978-5-9718-0412-3. — <URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210351>>.

3. Губа, В. П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс] / В. П. Губа. — М.: Советский спорт, 2009. — 164 с.. — <URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4107>.
4. Димова, А. Л. Социально-биологические основы физической культуры. Лекция для преподавателей [Электронный ресурс] / Димова А. Л.; Чернышова Р. В. — Смоленск : Маджента, 2004. — 28 с. — ISBN 5-98156-024-X. — <URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210370>>.
5. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" :Учеб.пособие для студентов вузов по спец.033100-Физ.культура / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. — М. : Академия, 2004. — 272 с. — (Высшее профессиональное образование). — Библиогр.: с. 265. — Допущено М-вом образования РФ. — ISBN 5-7695-1525-2 : 150.00. (94 экз)
6. Зиньковский, А. В. Лечебная физкультура: учеб.-метод. пособие для студентов ин-та физ. культуры и спорта / А. В. Зиньковский ; Урал. гос. пед. ун-т, Каф. психологии. — Екатеринбург : [б. и.], 2009. — 32 с. : ил. — Библиогр.: с. 31. — 25.00. (41 экз)
7. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры :Учеб.для студентов вузов по спец.022300 "Физ.культура и спорт" / Под ред.Ю.Ф.Курамшина. — М. : Совет.спорт, 2004. — 464с. — Библиогр.: с.453-456. — Допущено Гос.ком.повыш.образованию. — ISBN 5-85009-888-9 : 282.00. (214 экз)
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет :Учеб.длявысш.спец.физкультур.учеб.заведений / Л.П.Матвеев. — 4-е изд., стер. — СПб. : Лань; М.: Омега-Л, 2004. — 160с. — (Учебники для вузов). — ISBN 5-8114-0483-2 : 55.00. — ISBN 5-98119-341-7. (27 экз)
9. Начинская, С. В. Спортивная метрология :Учеб.пособие для студентов вузов по спец. 033100 - Физ.культура / С.В.Начинская. — М. : Академия, 2005. — 240с. — (Высшее профессиональное образование). — Библиогр.: с.235-237. — Допущено М-вом образования РФ. — ISBN 5-7695-1768-9 : 205.00. (77 экз)
10. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура :Учеб.для студентов вузов по спец.022500 - Физ.культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив.физ.культура / С.Н.Попов, Н.М.Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред.С.Н.Попова. — М. : Академия, 2004. — 416с. : ил. — (Высшее профессиональное образование). — Библиогр.: с.406-409. — Допущено М-вом образования РФ. — ISBN 5-7695-1396-9 : 317.00. (50 экз)
11. Родин, А. В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс] / А. В. Родин. — М. : Советский спорт, 2009. — 168 с— <URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4106>
12. Ромашин, О. В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека [Электронный ресурс] / О. В. Ромашин. — М. : Советский спорт, 2009. — 100 с — <URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4109>.
13. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта] : учеб.пособие для студентов вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 3-е изд., стер. — М. : Академия, 2004. — 480 с. — (Высшее профессиональное образование). — ISBN 5-7695-2099-X : 236.00. (149 экз)

14. Шапкова, Л. В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии : учеб.пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений / под ред. Л. В. Шапковой. — М. : Совет.спорт, 2002. — 212 с. — Библиогр.: с. 199-200. — ISBN 5-85009-782-1 : 158.00. (50 экз)

15. Шулика, Ю. А. Бокс. Теория и методика [Электронный ресурс] / Ю. А. Шулика. — М.: Советский спорт, 2009. — 767 с. — <URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4082>.

Электронные

1. <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. <http://www.fismag.ru/>
3. <http://lib.sportedu.ru/>

5.2. Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

http://library.uspu.ru	Сайт ИИЦ-Научной библиотеки
http://opac.biblio.uspu.ru	Электронный каталог ИИЦ-Научной библиотеки
http://elar.uspu.ru	Электронная библиотека УрГПУ
http://biblioclub.ru	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
http://e.lanbook.com	ЭБС издательства ЛАНЬ
http://elibrary.ru	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
http://www.ebiblioteka.ru	Универсальная справочно-информационная база данных периодических изданий «ИВИС»
http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=Z2pXBwFk6K2aJfdbcIn&preferencesSaved=	Система "Web of Science" (WoS): рамках Национальной подписки
https://www.scopus.com/freelookup/form/author.uri	База данных «Scopus»: рамках Национальной подписки
http://www.sciencedirect.com	Полнотекстовая база данных ScienceDirect: рамках Национальной подписки
http://dvs.rsl.ru	Электронная библиотека РГБ диссертаций
http://www.consultant.ru	"КонсультантПлюс"
https://xn--b1a3bf.xn--p1ai	Школа цифрового века
https://icdlib.nspu.ru	Межвузовская электронная библиотека
http://opac.urfu.ru/consensus	Consensus Omnia: Корпоративная сеть библиотек Урала
https://arbicon.ru/services/mars_analitic.html	Межрегиональная аналитическая роспись статей - сводный каталог периодики библиотек России
http://cyberleninka.ru	НЭБ «КиберЛенинка»

5.3. Печатные и (или) электронные образовательные ресурсы для лиц с ОВЗ

Печатные и (или) электронные ресурсы в формах, адаптированных к нарушениям здоровья лиц из числа инвалидов и лиц с ОВЗ, представлены в Центре психолого-педагогического и информационного обеспечения образования студентов-инвалидов УрГПУ.

В Центре представлено специализированное оборудование, такое, как:

1. Читающая машина SARA CE
2. Видео-увеличитель стационарный электронный TOPAZ XL-20

3. Персональный компьютер с брайлевским дисплеем «Эверест».

Центр располагает также следующим программным обеспечением:

- программой экранного доступа JAWS версия 13.0;
- программой для чтения книг в текстовых форматах и перевода их в звуковые файлы БАЛАБОЛКА;

- программой экранного доступа NVDA;

- системой распознавания текста ADDYY Fine Reader;

- голосовым модулем АЛЁНА (ACAPELA GROUP).

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и особенностям восприятия и обработки поступающей учебной информации.

Для обучающихся с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом и с необходимой контрастностью;
- в форме электронного документа (версия для слабовидящих);
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Обучающиеся могут воспользоваться официальным сайтом Свердловской областной специальной библиотеки для слепых: <http://sosbs.ru/>

Для обучающихся с нарушением слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

6. КОМПЛЕКТ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине применяется следующее программное обеспечение:

6.1. Перечень лицензионного программного обеспечения

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office стандартный (Word, Excel, PowerPoint);

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

7.1. Помещения

Для реализации модуля «Элективные курсы по физической культуре и спорту» УрГПУ имеет игровой и гимнастический зал с комплектом гимнастических снарядов для мужчин и женщин в учебно-спортивном корпусе (УСК) УрГПУ, оборудованном дополнительными (вспомогательными) снарядами и оснащенный спортивным инвентарем.

Спортивный зал с комплектом гимнастических снарядов для мужчин и женщин в новом учебно-спортивном комплексе (УСК) УрГПУ, оборудованном дополнительными (вспомогательными) снарядами и оснащенный инвентарем:

- гимнастические стенки и скамейки;
- параллельные брусья, разновысотные брусья, гимнастическое бревно, перекладина, 2 каната;
- гимнастический козел и гимнастический конь для опорных прыжков;

- достаточное количество гимнастических матов;
- малые и набивные мячи;
- скакалки, обручи, ленты, гимнастические палки, малые мячи;
- Гантели;
- Диск для баланса;
- Полусфера степ (Bosu-баланс-степ);
- Степ платформа;
- Мяч fitball;

При изучении данной дисциплины рекомендуется использовать:

- видеооборудование: телевизор, видеомагнитофон, кинопроектор;
- плакаты, схемы, видеофильмы;
- компакт диски, видеокассеты, DVD-диски;

Для реализации программы необходимы физкультурно-спортивные залы размером до 36x18 м, а также залы 42x24 м. Минимальная высота до низа выступающих конструкций 8 м.

В соответствии с правилами FINA чаши бассейнов должны быть 50 м в длину (25 м), 25 м в ширину и не менее 2-х метров глубиной (для прыжков в воду – не менее 4,5 м). По горизонтали борта переливного лотка при его длине 50 м допускается отклонение всего ± 2 мм. Система водоподготовки в бассейнах оборудуется в соответствии с СанПиН 2.1.2.1188-03

- спортивный зал 30x18x7 , пропускная способность спортивной площадки 24 чел.;
- стойка баскетбольная мобильная;
- стойка баскетбольная стационарная ;
- мячи баскетбольный (размер 3,5,6,7).
- стойка волейбольная универсальная (пара);
- сетка волейбольная;
- протектор для волейбольных стоек;
- мячи волейбольные;
- вышка судейская универсальная.
- стол теннисный;
- мяч для настольного тенниса;
- ракетка для настольного тенниса;
- сетка.
- ворота для мини-гандбола или гандбола;
- мяч для метания;
- сетка гашения;
- сетка для ворот;
- стойка для обводки;
- мяч гандбольный (размеры – 1, 2, 3).
- ворота футбольные;
- интерактивные футбольные ворота;
- мяч футбольный (размер 2, 3, 4, 5).

Спортивные залы должны соответствовать санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СП 2.1.2.3304-15.

7.2. Оборудование и технические средства обучения

7.2.1. Оборудование, в т.ч. специализированное.

Стационарный компьютер (ноутбук), проектор для показа слайдов и видео, акустические колонки.

7.2.2. Технические средства обучения.

- музыкальный центр, DVD-плеер;

Приложение к рабочей программе дисциплины
«Физическая культура и спорт»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1. Типовые задания для текущего контроля с указанием критериев и шкал оценивания.

№ п/п	Примерное название темы дисциплины	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	Перечень компетенций
1	Тема 1. Игровые виды спорта	Выполнение контрольных упражнений Баскетбол: бег 40 сек, скоростное ведение мяча, выполнение штрафных бросков. Волейбол: прыжок вверх с места с взмахом руками, передачи мяча в парах, подачи мяча. Футбол: челночный бег 3x10м, жонглирование мячом, удар по воротам на точность. Настольный теннис: выполнение подачи накатом, выполнение нападающего удара накатом, прыжки через скакалку за 45 сек.	УК-7
2	Тема 2. Плавание	Выполнение контрольного упражнения: Плавание вольным стилем на дистанции 50 метров	УК-7
3	Тема 3. Лёгкая атлетика	Выполнение контрольных упражнений Юноши: кросс 3 км.; спринт 100 м. Девушки: кросс 2 км.; спринт 100 м.	УК-7
4	Тема 4. Лыжная подготовка	Выполнение контрольных упражнений Юноши: бег на лыжах 5км. Девушки: бег на лыжах 3 км.	УК-7
5	Тема 5. Общая физическая подготовка	Выполнение контрольных упражнений Юноши: кросс 3 км.; спринт 100 м. подтягивания из виса на высокой перекладине; сгибание и разгибание в упоре лёжа на полу; Девушки: кросс 2 км.; спринт 100 м. челночный бег 3x10м подтягивания из виса на низкой перекладине; сгибание и разгибание в упоре лёжа на полу..	УК-7
6	Тема 6. Единоборства	Выполнение контрольных упражнений Юноши: подтягивания из виса на высокой перекладине; сгибание и разгибание в упоре лёжа на полу Девушки: подтягивания из виса на низкой перекладине; сгибание и разгибание в упоре лёжа на полу..	УК-7
7	Тема 7. Адаптивная физическая культура	Составить индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений, соответствующих группе здоровья (основная, подготовительная, специальная) и продемонстрировать выполнение упражнений (возможно использование фото или видео). Комплексы лечебной физической культуры по заболеваниям.	УК-7
8	Тема 8. Туризм (спортивное ориентирование)	Работа с компасом: определение направления сторон горизонта, определение азимута. Туристические узлы, способы их вязки и применения. Наведение переправ. Преодоление подъемов и спусков спортивным способом. Техника прохождения этапов в соревнованиях по технике пешеходного туризма. Чтение карты. Спасательные работы в пешем туризме.	УК-7
9	Тема 9. Шахматы, шашки	Практические навыки игры. Методика самостоятельной игры. Нападение. Защита.	УК-7
10	Тема 10. Основы военной подготовки	Строевые упражнения, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении.	УК-7

	(топография и ориентирование).	Работа с компасом: определение направления сторон горизонта, определение азимута. Измерение неприступных расстояний. Чтение карты.	
--	-----------------------------------	--	--

Описание критерииев и шкал оценивания компетенций.

Код и наименование компетенции и для ОП ВО, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Шкала оценивания			
	«зачтено»	«не засчитано»		
УК-7, УК-7.1, УК-7.2	выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины посетил не менее 80% занятий с преподавателем, выполнил все самостоятельные задания и по результатам промежуточной аттестации обнаружил:			
	системные знания по всем разделам программы дисциплины, продемонстрировал способность к их самостоятельному у пополнению, в том числе в рамках учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности	системные знания по всем разделам программы дисциплины, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению в процессе учебной деятельности, за исключением учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности	фрагментарные знания по всем разделам программы дисциплины	отсутствие знаний по основным разделам программы дисциплины;
	Знает и понимает термины, понятия и основные закономерности, может самостоятельно их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует полное, глубокое и всестороннее (в том числе, выходящее за рамки программы) знание учебного материала.	Знает термины и понятия, основные закономерности, способен их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительными пробелами и неточностями) знание учебного материала.	Знает ключевые термины и понятия, но допускает ошибки и неточности в дефинициях; знает основные закономерности, способен их интерпретировать, но не способен использовать. В ответах и заданиях демонстрирует фрагментарное знание учебного материала.	Отсутствуют знания по основным терминам, понятиям, закономерностям.
	Умеет (способен) самостоятельно анализировать и обобщать теоретический материал, применять теоретические знания при выполнении	Умеет (способен) применять теоретические знания при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий.	Умеет (способен) выполнять контрольные (практические, методические, двигательные) задания, но не всех типов. Испытывает затруднения и	При выполнении двигательных действий (заданий) допускает ошибки, существенно влияющие на эффективность движений, соответствующих индивидуальной группе здоровья

<p>контрольных (практических, методических, двигательных) заданий.</p> <p>Способен выполнить задания повышенной сложности.</p> <p>Демонстрирует выполнение двигательных действий, полностью соответствующее правилам соревнований и модельным характеристикам вида спорта (адаптивного спорта)</p>	<p>Умеет (способен) выполнять типовые контрольные (практические, методические, двигательные) задания, предусмотренные программой.</p> <p>Допускает незначительные ошибки (неточности) в контрольных (практических, методических) заданиях, не нарушающие логику их выполнения.</p> <p>При выполнении двигательных действий (заданий) допускает незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники), ведущие к некоторому снижению эффективности движений</p> <p>в соответствии с группой здоровья (основная, подготовительная и специальная)</p>	<p>допускает ошибки при выполнении контрольных (практических, методических) заданий.</p> <p>При выполнении двигательных действий (заданий) допускает ошибки, существенно влияющие на эффективность движений, соответствующих группе здоровья (основная, подготовительная, специальная)</p>	<p>(основная, подготовительная, специальная)</p>
<p>Владеет методикой выполнения стандартных учебных заданий, использует полученные навыки и опыт при выполнении нестандартных заданий.</p> <p>Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания быстро, качественно, самостоятельно; производит оценку их выполнения без посторонней помощи.</p> <p>В совершенстве</p>	<p>Владеет методикой выполнения стандартных учебных заданий, выполнение нестандартных заданий вызывает затруднения.</p> <p>Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания в установленный срок с достаточным уровнем качества; производит оценку собственных действий (выполненных заданий) с консультацией преподавателя.</p> <p>Владеет навыками</p>	<p>Не владеет методикой выполнения типовых учебных заданий, испытывает трудности их выполнения по заданному алгоритму.</p> <p>Не способен выполнить учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания, соответствующие индивидуальной группе здоровья (основная, подготовительная, специальная);</p> <p>Не способен оценить собственные действия и выполненные задания с помощью преподавателя.</p> <p>Не владеет навыками практического выполнения</p>	

владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».	практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», однако допускает незначительные ошибки (неточности), ведущие некоторому снижению эффективности движений.	задания только с помощью преподавателя. Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», однако допускает существенные ошибки, влияющие на эффективность выполнения двигательных заданий.	упражнений, входящих в программу дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», соответствующих индивидуальной группе здоровья.