

Автономное образовательное учреждение  
высшего образования Ленинградской области  
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И**  
**СПОРТУ»**  
**(СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ)**

Направление подготовки:  
**43.03.02 Туризм**  
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы  
Деятельность объектов туристской инфраструктуры и туристских сервисов

Форма обучения очная

Гатчина  
2019

Рабочая программа по элективной дисциплине «Спортивные игры» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 43.03.02 Туризм (уровень бакалавриата), направленность (профиль) образовательной программы - Деятельность объектов туристской инфраструктуры и туристских сервисов

Уровень: бакалавриат

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчики: заведующий кафедрой физической культуры, д.п.н., доцент Дорохов  старший преподаватель кафедры физической культуры Филиппова Н. Б. 

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «26» августа 2019 г. Протокол №1.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой  / Дорохов С.И.

Руководитель ОП  / Танина А.В.

## Содержание

с.

1. Пояснительная записка .....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	6
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	8
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	9
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий .....	10
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) .....	13
7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	15
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	17
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	19
10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	22
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения .....	23
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине. ....	24

## 1. Пояснительная записка

Элективная спортивная дисциплина «Спортивные игры» реализуется как показатель соответствия содержания и качества подготовки студентов требованиям федеральных государственных образовательных стандартов.

Значимость дисциплины в формировании профессиональной подготовленности студентов неоспорима, она важна как часть общей культуры, культуры физического здоровья, для формирования навыков двигательной деятельности в спортивных играх, содействия обеспечению оптимального уровня физической подготовленности и функциональных ресурсов организма ( развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых возможностей, эластических свойств мышц и связок, координационных характеристик и др.) ; психического и физического становления личности, фактора регулирования и формирования функциональных ресурсов организма для оптимизации умственной и физической работоспособности, профилактики утомления при освоении образовательных программ в условиях высокотехнологичного образовательного процесса.

**Целью** изучения элективной дисциплины «Спортивные игры» для студентов ГИЭФПТ является освоение методико-практических основ учебно-тренировочного процесса в баскетболе, волейболе: методы общефизической и специальной физической и функциональной подготовки (спортивной тренировки), воспитание актуальных физических качеств: выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных, подвижности в суставах; эластических свойств мышц и связок; формирование резервных возможностей важнейших функциональных систем, так же способности направленного использования разнообразных средств баскетбола и волейбола для реализации программы ППФП.

### **Задачи дисциплины:**

1. Понимать социальную роль физической культуры и спорта, спортивной подготовки в спортивных играх для развития личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
2. Знать естественно-биологические и научно-практические основы спортивной тренировки в спортивных играх, следовать принципам здорового образа жизни;
3. Формировать мотивационно-ценностное отношение к систематическим занятиям спортивными играми, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, применять здоровье-поддерживающую технологию средствами спортивных игр;
4. Владеть системой практических умений и навыков в игровых видах спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических

способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

5. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии средствами спортивной тренировки в спортивных играх;

6. Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Элективная дисциплина Б.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» («Спортивные игры») участвует в формировании следующих компетенций:

Компетенции	Индикаторы	Дескрипторы
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>3 этап – 3 семестр</b>	
	УК-7.1 – использует знания в области физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знания:</b> Особенностей конкретного направления и вида физической активности и спорта и его влияния на физическую подготовленность;</p> <p><b>Умения:</b> Формировать индивидуальную программу занятий физической культурой и спортом с учетом личных предпочтений;</p> <p><b>Навыки:</b> Реализации индивидуальной программы занятий физической культурой и спортом с учетом личных предпочтений</p>
	<b>4 этап – 4 семестр</b>	
	УК-7.1 – использует знания в области физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знания:</b> Научно-практических основ физической культуры, основ здорового образа жизни, средств и методов повышения двигательных и функциональных возможностей.</p> <p><b>Умения:</b> Применять теоретические средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p><b>Навыки:</b> Приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту</p>
	<b>5 этап – 5 семестр</b>	
УК-7.1 – использует знания в области физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знания:</b> Научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни</p> <p><b>Умения:</b> Определять правила поведения, направленного на</p>	

культуры и спорта для поддержания	
должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>формирование здорового образа жизни и поддержание должного уровня физической подготовленности</p> <p><b>Навыки:</b> Формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом</p>
<b>6 этап – 6 семестр</b>	
УК-7.1 – использует знания в области физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знания:</b> Направлений влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p><b>Умения:</b> Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p><b>Навыки:</b> Организации занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте</p>

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является элективной дисциплиной учебного плана для подготовки студентов по направлению 43.03.02 Туризм (уровень бакалавриата), направленность (профиль) Деятельность объектов туристской инфраструктуры и туристских сервисов

Шифр компетенции	Предшествующие дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается компетенция	Дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых компетенция осваивается параллельно с изучаемой дисциплиной	Последующие дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается компетенция
УК-7	Физическая культура и спорт	-	Производственная практика (Преддипломная практика)

**4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость освоения элективной дисциплины Б.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» («Спортивные игры») составляет 277 академических часов.

Семестр		1	2	3	4	5	6	Всего, ак. часов
Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед)		41/-	41/-	73/-	65/-	57/-	51/-	328/-
Контактная работа	Практические занятия	38	38	64	56	48	42	286
Самостоятельная работа		3	3	-	-	-	-	6
Вид промежуточной аттестации	Зачет	-	-	0,25/8,75	0,25/8,75	0,25/8,75	0,25/8,75	36

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий**

**Распределение часов учебной работы студентов**

№	Наименование раздела дисциплины (тема)	Трудоемкость				Содержание
		всего	лекции	практич. занятия	самост. работа	
1 семестр						

	Спортивные игры (баскетбол)	41		38	3	Создание представления о месте, инвентаре, правилах безопасного использования арсенала технических навыков и тактических действий в игре, знание и выполнение правил игры. Методика и практика разминки баскетболиста, подвижные игры подводящие к игре в баскетбол, особенности физической подготовки(общей, специальной, технической, психологической, тактической). Соревновательная практика(в учебной группе, внутривузовские соревнования и др.) Методика и практика спортивной тренировки баскетболиста, методика предупреждения травм, личный самоконтроль (экипировка, собранность, самодисциплина).Специфика различных групп физической подготовленности человека с акцентом на свою возрастную категорию. Навыки анализа дифференциации занимающихся по группам физической активности.
	Зачет	-		-	-	
	Итого за семестр	41	-	38	3	
2 семестр						

1.	Спортивные игры (Волейбол)	41	-	38	3	Освоение технико-тактических навыков: стойки, перемещения, скачок, подача, приём и передача мяча, нападающий удар, защита, блок; освоение технических навыков в парах, тройках, подвижные игры подводящие к волейболу, тактические схемы игры в в/л. Правила соревнований и игра в волейбол по упрощённым правилам. Упражнения специальной физической подготовки для самостоятельных занятий. Участие в соревнованиях (в учебной группе, курсовых, межфакультетских). Практика судейства соревнований.
	Итого за семестр	41	-	38	3	
3 семестр						

	Спортивные игры (Волейбол)	64	-	64	-	Рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. Методико-практические основы технической, физической, психологической подготовки волейболиста. Двигательные навыки: перемещения, стойки, приема передачи мяча, нападающий удар, блок, специальная физическая подготовка, подвижные игры для освоения волейбольных навыков. Правила соревнований, участия в соревнованиях по волейболу(в учебной группе, курсовые, межфакультетские). Элементы игры: технико-тактические элементы игры. Формирование специальной физической подготовленности волейболиста («взрывная сила», высота прыжка и др.) Подготовка к участию в межфакультетской Спартакиаде.
	Зачет	9		0,25	8,75	
	Итого за семестр	73	-	64,25	8,75	
4 семестр						
1.	Спортивные игры (баскетбол)	56	-	56	-	Уровень объема интенсивности физической нагрузки в соответствии со своей группой здоровья. Совершенствование техникотактических элементов игры в баскетбол (совершенствуем методику применения ОРУ для специальной разминки баскетболистов), перемещение баскетболиста, бросок в кольцо, приём и передача мяча, ведение мяча, самоконтроль и профилактика травмоопасности, экипировка баскетболистов. Правила игры и практика проведения соревнований. Освоение тактических игровых командных действий. Двусторонняя игра в учебной группе, подготовка к участию в межфакультетских соревнованиях. Учебно-тренировочные занятия для подготовки к соревнованиям
	Зачет	9		0,25	8,75	
	Итого за семестр	65	-	56,25	8,75	
5 семестр						

1.	Спортивные игры Аспект ППФП: (по выбору студента: Волейбол, баскетбол)	48	-	48	-	Особенности организационных форм практических занятий с различным контингентом занимающихся. Способы определения групп физической активности. Навыки определения форм и методов практических занятий. Учебно-тренировочный процесс совершенствования технико-тактических навыков и специальная физическая подготовка, соревновательная практика - в целях использования «переноса» навыков выработанных в практике спортивной тренировки для создания предпосылок оптимизации темпов и качества освоения профессиональнозначимых компетенций основной образовательной программы («ситуативное» мышление, принятие решений и выполнение актуальных действий «на результат»; «работа в команде», коммуникативные свойства, толерантность, волевые качества, эмоциональная устойчивость при смене условий(включая экстремальные), творческое применение арсенала средств и методов спортигр для индивидуального психофизического статуса.
	Зачет	9		0,25		8,75
	Итого за семестр	57	-	48,25		8,75
	Итого	277		244,75		32,25

### 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

#### Самостоятельная работа студентов

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ак. часы	Форма контроля
1.	Составление и систематическое выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики в числе от 15 до 34 форм	6	Консультация преподавателя, контроль результатов УФС в динамическом режиме

2.	- Различные передачи мяча, одной и двумя руками, в стену или партнеру: - ведение мяча в различных направлениях (высокое, среднее и низкое) - штрафные броски мяча на количество попаданий - броски мяча с точек на количество попаданий	6	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.
3.	-Игра 1x1 (на одно кольцо, в бм. зоне), -Двусторонняя игра 2x2 (на одно кольцо), -Двусторонняя игра 3x3 (стритбол)	6	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.
4.	Освоение методик самоконтроля физической работоспособности (стандарты, индексы, программы, функциональные пробы)	6	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля.
5.	Ведение дневника самоконтроля с исследованием ЧСС( утро, вечер, в ходе тренировочного занятия); весо-ростового показателя», самооценки самочувствия (усталость, утомление...)	8,25	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.

Для самостоятельной работы по дисциплине (модулю) обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Волейбол: Энциклопедия / Свиридов В.Л. - М.:Человек, 2016. - 592 с.<http://znanium.com/bookread2.php?book=913739>
2. Мезенцева, Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям [Электронный ресурс] : монография / Н. В. Мезенцева. - Красноярск :Сиб. федер. ун-т, 2012. - 118 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=442476>
3. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир :

Изд-во ВлГУ, 2015. – 80 с.

<http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4305/1/01444.pdf>

4. Фонд оценочных и методических материалов по дисциплине «Спортивные дисциплины».

**7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**7.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

Зачет проводится в виде выполнения контрольных нормативов:

**Контрольные нормативы (упражнения, тесты) по баскетболу для оценки технической подготовленности студентов основной группы**

**Юноши**

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1. Штрафные броски. (10 раз) (кол-во попаданий)	5	4	3	2
2. Ведение мяча 26 м. (сек)	30	33	36	40
3. Передачи от мяча от груди в стену 30 сек. (колво раз)	30	27	24	20
4. Броски с 5 точек. (кол-во попаданий)	3	2	1	0

**Девушки**

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1. Штрафные броски. (10 раз) (кол-во попаданий)	5	4	3	2
2. Ведение мяча 26 м. (сек)	33	36	40	45
3. Передачи от мяча от груди в стену 30 сек. (колво раз)	27	24	20	15
4. Броски с 5 точек. (кол-во попаданий)	3	2	1	0

**Контрольные нормативы (упражнения, тесты) по волейболу для оценки технической подготовленности студентов основной группы**

**Юноши**

Вид задания	Критерии оценки
-------------	-----------------

	<b>«5» (8 баллов)</b>	<b>«4» (6 баллов)</b>	<b>«3» (4 балла)</b>	<b>«2» (2 балла)</b>
1.Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,0	7,0	6,0	меньше 6,0
2.Волейбол:10 передач над собой (без падения на пол) 10 подач через сетку любым способом	упражнение выполнено без потери мяча 9-10 подач из 10 подано через сетку	выполнено не менее 7 передач без падения мяча 7-8 подач через сетку	выполнено не менее 5 передач без падения мяча 5-6 подач через сетку	выполнено менее менее3 передач меньше 5 подач через сетку

#### **Девушки**

<b>Вид задания</b>	<b>Критерии оценки</b>			
	<b>«5» (8 баллов)</b>	<b>«4» (6 баллов)</b>	<b>«3» (4 балла)</b>	<b>«2» (2 балла)</b>
1.Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	8,5	6,5	6,0	меньше 6
2.Волейбол: 10 передач над собой (без падения на пол) 10 подач через сетку любым способом	упражнение выполнено без потери мяча 9-10 подач из 10 подано через сетку	выполнено не менее 7 передач без падения мяча 7-8 подач через сетку	выполнено не менее 5 передач без падения мяча 5-6 подач через сетку	выполнено менее менее3 передач меньше 5 подач через сетку

Полный комплект представлен в ФОММ.

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **а) нормативные правовые акты:**

1. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ)  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/)
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)
3. Областной закон Ленинградской области от 30.12.2009 N 118-оз (ред. от 27.07.2016) "О физической культуре и спорте в Ленинградской области" (принят ЗС ЛО 23.12.2009)  
<http://ppt.ru/newstext.phtml?id=43335>

### **б) основная литература:**

1. Волейбол: Энциклопедия / Свиридов В.Л. - М.:Человек, 2016. - 592 с.  
<http://znanium.com/bookread2.php?book=913739>
2. Мезенцева, Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям [Электронный ресурс] : монография / Н. В. Мезенцева. - Красноярск :Сиб. федер. ун-т, 2012. - 118 с.  
<http://znanium.com/bookread2.php?book=442476>
3. Баскетбол чемпионов: основы: Пособие / Роуз Л. - М.:Человек, 2014. - 272 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=913376>
4. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Издво ВлГУ, 2015. – 80 с.  
<http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4305/1/01444.pdf>

### **в) дополнительная литература:**

1. Булыкина Л.В., Фомин Е.В., Суханов А.В., МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ТЕХНИКО–ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. – М.,2011.  
<http://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/13.pdf>
2. Волейбол. Теория и практика. Учебник/ Под ред. В.В. Рыцарева.

М.2016.<https://www.book.ru/book/924177/view2>

3. Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации : учебнометодическое пособие / Ф.А. Иорданская. — Москва : Спорт, 2016. — 173 с.

<https://www.book.ru/book/926893/view2>

4. Марков, К. К. Техника современного волейбола [Электронный ресурс] : монография / К. К. Марков. - Красноярск :Сиб. федер. ун-т, 2013. -

220 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=492800>

5. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учеб.-метод. пособие / сост. Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал.федер. ун-т. Екатеринбург:

Изд-во Урал.ун-та, 2014. – 40 с.

[http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/9785-7996-1175-0\\_2014.pdf](http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/9785-7996-1175-0_2014.pdf)

6. Красникова О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. — Нижневартовск:Изд-воНижнеарт. гос. ун-та, 2013. — 91 с

<http://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20basketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uch-metod%20posobie%20%202013.pdf>

7. В.Б. Мандриков, Р.А. Туркин, М.П. Мицулина, И.А. Ушакова, С.А. Голубин Баскетбол на занятиях по физической культуре в вузах: Учебное пособие.- Волгоград, 2012:Изд-во ВолГМУ.-237 с.

<http://www.volgmed.ru/uploads/files/2012-11/14731-basketbol.pdf>

**г) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплин Сайты сети «Интернет»:**

1. Официальные правила волейбола 2016-2016/  
[http://www.fivb.org/EN/RefereeingRules/documents/2015%20FIVB\\_Volleyball\\_Rules\\_2015-16\\_RU.pdf](http://www.fivb.org/EN/RefereeingRules/documents/2015%20FIVB_Volleyball_Rules_2015-16_RU.pdf)

2. Сайт Всероссийской федерации волейбола <http://www.volley.ru/>

3. Сайт Всероссийской федерации баскетбола <https://russiabasket.r>

**9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Самостоятельная подготовка обучающихся проводится для углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях и других видах занятий, для

выработки навыков самостоятельного применения новых, дополнительных знаний и подготовки к предстоящим учебным занятиям, зачету.

Важным условием успешного изучения дисциплины является посещение лекций. Под посещением подразумевается не форма пассивного присутствия, а активная работа по изучению нового материала. Подготовка к лекционным занятиям включает в себя анализ предлагаемых для изучения вопросов, изучение нормативных источников и учебной и научной литературы по рассматриваемым вопросам лекции. В процессе лекции обучающийся может задавать уточняющие вопросы, осуществить взаимосвязь нового материала с уже изученным, подготовить базу для эффективного использования полученных знаний, облегчить подготовку к практическому занятию. Эффективным способом фиксации лекционного материала является конспектирование, представляющее собой не только фиксацию важнейших моментов лекции, но и указание примеров для понимания того или иного теоретического материала.

При подготовке к практическому занятию необходимо использовать конспектированные материалы лекций, учебную и научную литературу. Подготовка ответов по выносимым на обсуждение вопросам практического занятия включает в себя не только прочтение материала, но и его анализ и критическую оценку. Обучающемуся следует выявить малоизученные аспекты рассматриваемых вопросов, проявить инициативу при подготовке к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям и зачету рекомендуется систематизировать полученные знания, что облегчит процесс их практического применения. Задачей практических занятий является выработка умения использовать теоретические знания, проявить наличие практических навыков.

Интерактивные формы проведения занятий по элективной спортивной дисциплине «Спортивные игры» включают в себя следующие виды занятий:

- групповые дискуссии, применяются для обеспечения навыков командной работы и межличностной коммуникации и представляют собой оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения представленной темы, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Кроме того, в ходе занятий проводятся круглые столы по заданным тематикам.

- ролевые игры, представляют собой моделирование ситуации, в которой участникам предлагается принять определенную позицию (роль) и затем выработать способ, который позволит привести эту ситуацию к наилучшему результату (игра). Ролевые игры наиболее эффективны как средство приобретения и совершенствования навыков непосредственного межличностного общения, командной работы, а также навыков принятия решений. Хотелось бы отметить высокую эффективность ролевых игр в контексте изменения установок участников образовательного процесса.

Оценочные и методические материалы по элективной дисциплине «Спортивные игры» представлены в ФОММ.

Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины «Спортивные игры»:

- выполнять требование прохождения медицинского осмотра в начале учебного года и «допуск» к практическим занятиям в случаях наличия пропущенных не в связи с болезнью занятий,

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в

- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;

- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, дополнить установленный учебной программой минимальный (не обеспечивающий физиологические потребности организма объём ДА в урочной форме) самостоятельными занятиями с целью оптимизации эффективности результатов (3-4 занятия в недельном ритме)

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; в составе сборных команд вуза по видам спорта.

В ГИЭФПТ для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности используется балльно-рейтинговая система. Под балльнорейтинговой системой понимается система количественной оценки качества освоения ОП ВО. При этом изучаемая дисциплина делится на ряд самостоятельных, логически завершённых разделов (модулей) для проведения по ним контрольных мероприятий.

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. К достоинствам данного типа относится его систематичность, непосредственно коррелирующаяся с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность балльно-рейтинговой оценки успеваемости обучающихся. К основным формам текущего контроля (текущей аттестации) можно отнести устный опрос, контрольные работы, промежуточная сдача контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация, как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение как отдельной дисциплины, так и ее раздела (разделов) /модуля (модулей). Промежуточная аттестация помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Достоинства: помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Основные формы: зачет и экзамен. Текущий контроль и промежуточная аттестация традиционно служат основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

По результатам промежуточной аттестации студенту засчитывается трудоемкость дисциплины в зачетных единицах, выставляется дифференцированная оценка в принятой вузе системе баллов, характеризующая качество освоения студентом знаний, умений и навыков по этой дисциплине.

	УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ		
	Минимальный	Основной	Продвинутый
<i>Баллы</i>	55-69	70-84	85-100
<i>Оценка</i>	зачтено		

Оценка «**зачтено**» (более 55 баллов) ставится, если обучающийся освоил программный материал всех разделов, знает отдельные детали, последователен в изложении программного материала, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка «**незачтено**» (менее 55 баллов) ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, непоследователен в его изложении, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, изложении, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий

### **10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту*» инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Институт обеспечивает:

– для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

– для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

– для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях. Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения**

Программное обеспечение:

- 1) Операционная система (Microsoft Windows *Проприетарная*);
- 2) Пакет офисных программ (Microsoft Office *Проприетарная*);
- 3) Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (FoxitReader *GNU Lesser General Public License*);
- 4) Программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG -4, DivX, RMVB, WMV (*К-Lite Codec Pack GNU Lesser General Public License*);
- 5) Web-браузер (Mozilla Firefox *GNU Lesser General Public License*);

## 12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Специализированные аудитории:	
	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации / компьютерный класс / помещение для самостоятельной работы № 41	1
2.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением ауд. №41	17
3.	Спортивный зал ул. Рощинская д.5:	
	<p>Тренажеры:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Эллиптический тренажер</li> <li>2. Велотренажер</li> <li>3. Скамья для прессы 4. Гири</li> </ol> <p>Гимнастический инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скакалки</li> <li>2. Степ-платформы</li> <li>3. Коврики</li> <li>4. Обручи</li> <li>5. Шведские стенки</li> <li>6. Турники</li> <li>7. Гимнастические скамейки 8. Гимнастические маты Игровой инвентарь:</li> <li>1. Столы для настольного тенниса</li> <li>2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса</li> <li>3. Ракетки, воланы для бадминтона</li> <li>5. Мячи футбольные</li> <li>6. Мячи волейбольные</li> <li>7. Волейбольная сетка, стойки</li> <li>8. Мячи баскетбольные</li> <li>9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы</li> </ol> <p>Легкоатлетический инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разноуровневые барьеры</li> <li>3. Разметочные фишки</li> <li>4. Секундомер</li> </ol>	1
4.	Спортивный комплекс:	

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Большой игровой зал</li> <li>2. Малый гимнастический зал</li> <li>3. Малый зал для борьбы</li> <li>4. Тренажерный зал Тренажеры: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Эллиптический тренажер</li> <li>2. Велотренажер</li> </ol> </li> </ol>	1
---	---

<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Скамья для пресса</li> <li>4. Многофункциональная силовая рама</li> <li>5. Машина Смита</li> <li>6. Гиперэкстензия</li> <li>7. Скамья Скотта</li> <li>8. Подставка для штанги</li> <li>9. Штанга</li> <li>10. Изогнутая штанга</li> <li>11. Олимпийский гриф</li> <li>12. Диски для штанги, обрезиненные</li> <li>13. Гири</li> <li>14. Силовая скамья</li> </ol> <p>Гимнастический инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гантели</li> <li>2. Скакалки</li> <li>3. Степ-платформы</li> <li>4. Коврики</li> <li>5. Обручи</li> <li>6. Шведские стенки</li> <li>7. Турники</li> <li>8. Гимнастические скамейки</li> <li>9. Гимнастические маты</li> <li>10. Станок для хореографии Игровой инвентарь:</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Столы для настольного тенниса</li> <li>2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса</li> <li>3. Ракетки, воланы для бадминтона</li> <li>4. Футбольные ворота (малые и большие)</li> <li>5. Мячи футбольные (универсальные и футзал)</li> <li>6. Мячи волейбольные</li> <li>7. Волейбольная сетка, стойки, антенны</li> <li>8. Мячи баскетбольные</li> <li>9. Кольца баскетбольные стационарные</li> <li>10. Насосы</li> <li>11. Шахматы</li> <li>12. Шашки</li> </ol> <p>Легкоатлетический инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разноуровневые барьеры</li> <li>2. Координационная лесенка</li> <li>3. Разметочные фишки</li> <li>4. Секундомер</li> </ol>	
---	--

5.	Стадион:
<p>Оборудован специальным спортивным покрытием  размещены специализированные площадки с  мячеулавливателями для спортивгр: баскетбол (1 ед.), волейбол ( 1  ед.), мини-футбол( 2 ед.); тренажёрный комплекс с защитой от дождя  и снега, площадка для подготовки и сдачи нормативов ВФСК ГТО;  секторы для прыжков в длину; круговая 3-х полосная беговая  дорожка; специализированный объект: «Полоса препятствий»;  трибуны для зрителей</p>	1

Автономное образовательное учреждение  
высшего образования Ленинградской области  
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ГИЭФПТ

  
В.Р. Ковалев

«31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И**  
**СПОРТУ»**  
**(СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ**  
**ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ)**

Направление подготовки:

**43.03.02 Туризм**

(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы

Деятельность объектов туристской инфраструктуры и туристских сервисов

Форма обучения очная

Гатчина

2020

Рабочая программа по элективной дисциплине «Современные спортивнооздоровительные системы физических упражнений» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 43.03.02 Туризм (уровень бакалавриата), направленность (профиль) образовательной программы - Деятельность объектов туристской инфраструктуры и туристских сервисов

Уровень: бакалавриат

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчик: Доцент кафедры физической культуры, почётный работник ВО  
Паташова Лариса Александровна 

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «26» августа 2020 г. Протокол №1.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий



кафедрой \_\_\_\_\_ / Дорохов С.И.

Руководитель

ОП



/ Танина А.В.

<b>Содержание .....</b>	<b>3</b>
1. Пояснительная записка.....	3
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	3
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4.
Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества .....	3
академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	3
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий .....	3
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) .....	3
7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	3
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	3
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	10.
Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с .....	3
ограниченными возможностями здоровья .....	3
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения.....	3
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	3

с.

## 1. Пояснительная записка

Дисциплина «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений» в рамках освоения элективных дисциплин по физической культуре и спорту занимает важное место при подготовке бакалавров. Элективная дисциплина «Современные спортивнооздоровительные системы физических упражнений» реализуется как показатель соответствия содержания и качества подготовки студентов требованиям федеральных государственных образовательных стандартов.

Значимость дисциплины в формировании профессиональной подготовленности студентов неоспорима, она важна как часть общей культуры, культуры физического здоровья, для формирования навыков двигательной деятельности в видах спортивно-оздоровительных практик, содействия обеспечению оптимального уровня физической подготовленности и функциональных ресурсов организма (развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых возможностей, эластических свойств мышц и связок, координационных характеристик и др.); психического и физического становления личности, фактора регулирования и формирования функциональных ресурсов организма для оптимизации умственной и физической работоспособности, профилактики утомления при освоении образовательных программ в условиях высокотехнологичного образовательного процесса.

**Целью** изучения современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений для студентов ГИЭФПТ является освоение методических и практических основ оздоровительной тренировки для повышения физической работоспособности, расширения резервов физиологических функций, повышения резистентности (устойчивости) организма, профилактики утомления и заболеваний, замедление процессов инволюции, а так же реализации ожиданий студента в числе: активного отдыха и эмоциональной разгрузки и переключения; нормализации индекса массы тела; коррекции телосложения(фигуры), расширение круга общения; воспитание актуальных физических качеств, способности направленного использования разнообразных средств для реализации программы ППФП.

#### **Задачи дисциплины:**

1. Понимать социальную роль физической культуры и спорта, современных традиционных(на основе естественных локомоций человека, спортивных и подвижных игр) и нетрадиционных систем физических упражнений(танцевальные аэробные композиции, атлетическая гимнастика: боди-билдинг, шейпинг, калланетика, пилатес и др.- для развития личности и подготовки её к профессиональной деятельности.

2. Знать естественно-биологические и научно-практические основы спортивно-оздоровительной тренировки в избранном виде, следовать принципам здорового образа жизни.

3. Формировать мотивационно-ценностное отношение к систематическим занятиям избранным видом спортивно-оздоровительной тренировки, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, применять здоровье-поддерживающую технологию средствами оздоровительной тренировки.

4. Владеть системой практических умений и навыков оздоровительных и спортивных упражнений с учётом индивидуального уровня функциональной и физической подготовленности(переносимость нагрузки), обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

5. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии средствами современных систем физических упражнений(занятия на тренажёрах, методы закаливания, аэробные танцевальные практики: ритмика, аэробика и др.).

6. Приобрести опыт творческого использования физкультурноспортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Элективная дисциплина «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений» участвует в формировании следующих компетенций:

Компетенции	Индикаторы	Дескрипторы
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>3 этап – 3 семестр</b>	
	УК-7.1 – использует знания в области физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знания:</b> Особенностей конкретного направления и вида физической активности и спорта и его влияния на физическую подготовленность;</p> <p><b>Умения:</b> Формировать индивидуальную программу занятий физической культурой и спортом с учетом личных предпочтений;</p> <p><b>Навыки:</b> Реализации индивидуальной программы занятий физической культурой и спортом с учетом личных предпочтений</p>
	<b>4 этап – 4 семестр</b>	
	УК-7.1 – использует знания в области физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знания:</b> Научно-практических основ физической культуры, основ здорового образа жизни, средств и методов повышения двигательных и функциональных возможностей.</p> <p><b>Умения:</b> Применять теоретические средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p><b>Навыки:</b> Приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту</p>
<b>5 этап – 5 семестр</b>		

<p>УК-7.1 – использует знания в области физической культуры и спорта для поддержания должного уровня</p>	<p><b>Знания:</b> Научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни <b>Умения:</b> Определять правила поведения, направленного на формирование здорового образа жизни и</p>
<p>физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>поддержание должного уровня физической подготовленности <b>Навыки:</b> Формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом</p>
<b>6 этап – 6 семестр</b>	
<p>УК-7.1 – использует знания в области физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знания:</b> Направлений влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; <b>Умения:</b> Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; <b>Навыки:</b> Организации занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте</p>

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является элективной дисциплиной учебного плана для подготовки студентов по направлению 43.03.02 Туризм (уровень бакалавриата), направленность (профиль) - Деятельность объектов туристской инфраструктуры и туристских сервисов

Шифр компетенции	Предшествующие дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается компетенция	Дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых компетенция осваивается параллельно с изучаемой дисциплиной	Последующие дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается компетенция
УК-7	Физическая культура и спорт	-	Производственная практика (Преддипломная практика)

**4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость освоения элективной дисциплины «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений» составляет 122 академических часа.

Семестр		1	2	3	4	5	6	Всего, ак. часов
Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед)		41/-	41/-	73/-	65/-	57/-	51/-	328/-
Контактная работа	Практические занятия	38	38	64	56	48	42	286
Самостоятельная работа		3	3	-	-	-	-	6
Вид промежуточной аттестации	Зачет	-	-	0,25/ 8,75	0,25/ 8,75	0,25/ 8,75	0,25/ 8,75	36

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий**

№	Наименование раздела дисциплины (тема)	Трудоемкость				Содержание
		всего	лекции	практич. занятия	самост. работа	
4 семестр						
1.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений (аэробика)	56	-	56	-	Средства и методы применения в различных группах двигательной активности в своем возрасте. Методика освоения аэробных физических нагрузок с направленностью на развитие функциональных ресурсов кардиореспираторной системы: ритмическая гимнастика; степ-аэробика; аэробика(композиции упражнений танцевального характера). Ходьба, смешанное передвижение, бег, финская ходьба с палками; комплекс упражнений для каждодневной зарядки «1000 движений» Н.М.Амосова; программы оздоровительной аэробики по К.Кеннету: ходьба, бег, плавание, прыжки со скакалкой; вело-; ходьба на лыжах; Методика оздоровительной тренировки на кардио-тренажерах: беговая дорожка, эллипсоидные, вело-тренажёр и др.
Зачет		9		0,25		8,75
Итого за семестр		65	-	56,25		8,75
5 семестр						

2.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений (атлетическая гимнастика)	48	-	48	-	<p>Топография мышечной системы человека. Методика коррекции телосложения, формирование правильной осанки, профилактика сколиоза, развитие силовых возможностей: Боди-билдинг, боди-форминг, шейпинг. Упражнения с отягощением весом своего тела; различными утяжелителями, на тренажерах; с эспандерами, резиновыми амортизаторами;</p> <p>Роль общеразвивающих упражнений для «разминки» и «заминки»(на гибкость, «растяжки» -профилактика травм); методы самоконтроля: весо-ростовой индекс; % соотношение мышечной и жировой ткани в составе тела; показатели УФС. Выполнение норм ВФСК ГТО; Рациональное питание, водно-солевой баланс, витамины.</p> <p>Методы регулирования физической нагрузки: микро-, мезо, макро-циклы</p> <p>Требования к обеспечению безопасных для здоровья студентов условий занятий. Объем интенсивности физической нагрузки в соответствии с различными группами здоровья занимающихся</p>
	Итого за семестр	9		0,25		8,75
	Итого	57	-	48,25		8,75

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

### Самостоятельная работа студентов

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ак.часы	Форма контроля
---	-----------------------------	-----------------------	----------------

4.	<p>Составление и систематическое выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики в числе от 15 до 34 форм;</p> <p>- Контрольное выполнение комплекса «1000 движений» Н.М.Амосова.</p> <p>Оценивается конспект ( подбор упражнений, правильная терминология, заданные параметры физической нагрузки: объём- количество упражнений, число повторений каждого упражнения: в подходе, серии подходов; интенсивность- темп выполнения упражнения- количество повторений движения в ед.времени ), знание и технически правильное выполнение упражнений.</p>	2	<p>Консультация преподавателя, контроль результатов УФС в динамическом режиме</p>
5.	<p>Составление и выполнение композиции аэробных физических упражнений с музыкальным сопровождением на 32, 64, 128 счётов.</p> <p>Оценивается качество выполнения композиции: непрерывность, знание очередности движений, правильная техника, заданный ритм и темп.</p>	2	<p>Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.</p>
3	<p>1- Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений для коррекции нарушений осанки, плоскостопия.</p> <p>2- Составление и выполнение комплексов упражнений тренирующей направленности в беге, спортивной ходьбе, фартлеке и др.в условиях по месту проживания:</p>	2	<p>Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.</p>
4	<p>Применение программ оздоровительной тренировки по К.Кеннет («Новая аэробика») – программа ходьбы, бега, прыжков со скакалкой и др.</p> <p>РЕКОМЕНДАЦИИ:</p>	2,75	<p>Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника</p>

	<p>Ведение дневника самоконтроля с исследованием ЧСС(утро, вечер, в ходе тренировочного занятия);весоростового показателя», самооценки самочувствия(усталость, утомление...)</p> <p>-Освоение методик самоконтроля физической работоспособности: функциональные пробы( ФП): - ФП ШТАНГЕ(задержка дыхания на вдохе);</p> <p>- ФП «РЮФФЪЕ» для оценки С.С,С, с 30 приседаниями, контролем ЧСС и определением индекса сердечной деятельности(ИСД);</p>		<p>самоконтроля за динамикой показателей УФС.</p>
--	---	--	---

Для самостоятельной работы по дисциплине (модулю) обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

5. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельева Л.А. - М.:Человек, 2014. - 148 с.  
<http://znanium.com/bookread2.php?book=915399>
6. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреевко Т.А. - Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с.  
<http://znanium.com/bookread2.php?book=615114>
7. Фонд оценочных и методических средств по дисциплине «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений»

**7.Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**7.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

Зачет проводится в виде сдачи контрольных нормативов:

**Тест №1 (Контрольные нормативы) Контрольные нормативы (упражнения, тесты)  
для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы**

**Юноши**

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1.Прыжки в длину с места (см)	220	195	180	меньше 180
2.На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (колво раз)	45	40	35	меньше 35
3.Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	7	5	3	меньше 3
4.Гимнастический комплекс упражнений:  5.утренней гимнастики; 6.производственной гимнастики; 7.спортивной аэробики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

**Девушки**

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1.Прыжки в длину с места (см)	190	175	160	меньше 160
2.Вис на перекладине, (сек).	25	20	15	меньше 15

3.На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (колво раз)	40	35	30	меньше 30
4.Экстензия спины (силовая выносливость мышцразгибателей спины)	65	45	30	Меньше 30
5.Гимнастический комплекс упражнений:  6.утренней гимнастики; 7.производственной гимнастики; 8.ритмической гимнастики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

Полный комплект представлен в ФОММ.

### **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

#### **а) нормативные правовые акты:**

4. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ)[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/)

5. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Федерации"[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)

6. Областной закон Ленинградской области от 30.12.2009 N 118-оз (ред. от 27.07.2016) "О физической культуре и спорте в Ленинградской области" (принят ЗС ЛО 23.12.2009)<http://ppt.ru/newstext.phtml?id=43335>

**б) основная литература:**

1. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельева Л.А. - М.:Человек, 2014. - 148 с.<http://znanium.com/bookread2.php?book=915399>

2. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с.

<http://znanium.com/bookread2.php?book=615114>

**в) дополнительная литература:**

1. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва :КноРус, 2016. — 311 с. <https://www.book.ru/book/917866/view2>

2. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва :КноРус, 2012. — 240 с. — Для бакалавров[http://www.knorusmedia.ru/db\\_files/pdf/3416.pdf](http://www.knorusmedia.ru/db_files/pdf/3416.pdf)

3. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И.С. Барчуков. — Москва :КноРус, 2017. — 304 с. — Для бакалавров.[http://www.knorus.ru/upload/knorus\\_new/pdf/11745.pdf](http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/11745.pdf)

4. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О.Ю. Масалова. — Москва :КноРус, 2017. — 184 с.[http://www.knorusmedia.ru/db\\_files/pdf/2624.pdf](http://www.knorusmedia.ru/db_files/pdf/2624.pdf)

**г) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

**Сайты сети «Интернет»:**

1. Сайт федерации спортивной гимнастики<http://sportgymrus.ru/> 2. Сайт ВФСК ГТО <http://www.gto.ru/>

**9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Самостоятельная подготовка обучающихся проводится для углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях и других видах занятий, для выработки навыков самостоятельного применения новых, дополнительных знаний и подготовки к предстоящим учебным занятиям, зачету.

Важным условием успешного изучения дисциплины является посещение лекций. Под посещением подразумевается не форма пассивного присутствия, а активная работа по изучению нового материала. Подготовка к лекционным занятиям включает в себя анализ предлагаемых для изучения

вопросов, изучение нормативных источников и учебной и научной литературы по рассматриваемым вопросам лекции. В процессе лекции обучающийся может задавать уточняющие вопросы, осуществлять взаимосвязь нового материала с уже изученным, подготовить базу для эффективного использования полученных знаний, облегчить подготовку к практическому занятию. Эффективным способом фиксации лекционного материала является конспектирование, представляющее собой не только фиксацию важнейших моментов лекции, но и указание примеров для понимания того или иного теоретического материала.

При подготовке к практическому занятию необходимо использовать конспектированные материалы лекций, учебную и научную литературу. Подготовка ответов по выносимым на обсуждение вопросам практического занятия включает в себя не только прочтение материала, но и его анализ и критическую оценку. Обучающемуся следует выявить малоизученные аспекты рассматриваемых вопросов, проявить инициативу при подготовке к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям и зачету рекомендуется систематизировать полученные знания, что облегчит процесс их практического применения. Задачей практических занятий является выработка умения использовать теоретические знания, проявить наличие практических навыков.

Интерактивные формы проведения занятий по элективной спортивной дисциплине «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений» включают в себя следующие виды занятий:

- групповые дискуссии, применяются для обеспечения навыков командной работы и межличностной коммуникации и представляют собой оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения представленной темы, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Кроме того, в ходе занятий проводятся круглые столы по заданным тематикам.

- ролевые игры, представляют собой моделирование ситуации, в которой участникам предлагается принять определенную позицию (роль) и затем выработать способ, который позволит привести эту ситуацию к наилучшему результату (игра). Ролевые игры наиболее эффективны как средство приобретения и совершенствования навыков непосредственного межличностного общения, командной работы, а также навыков принятия решений. Хотелось бы отметить высокую эффективность ролевых игр в контексте изменения установок участников образовательного процесса.

Оценочные и методические материалы по элективной дисциплине «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений» представлены в ФОММ.

Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений»:

-выполнять требование прохождения медицинского осмотра в начале учебного года и «допуск» к практическим занятиям в случаях наличия пропущенных не в связи с болезнью занятий,

-систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в

- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;

- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, дополнить установленный учебной программой минимальный (не обеспечивающий физиологические потребности организма объём ДА в урочной форме) самостоятельными занятиями с целью оптимизации эффективности результатов (3-4 занятия в недельном ритме)

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; в составе сборных команд вуза по видам спорта.

В ГИЭФПТ для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности используется балльно-рейтинговая система. Под балльнорейтинговой системой понимается система количественной оценки качества освоения ОП ВО. При этом изучаемая дисциплина делится на ряд самостоятельных, логически завершённых разделов (модулей) для проведения по ним контрольных мероприятий.

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. К достоинствам данного типа относится его систематичность, непосредственно коррелирующаяся с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность балльно-рейтинговой оценки успеваемости обучающихся. К основным формам текущего контроля (текущей аттестации) можно отнести устный опрос, контрольные работы, промежуточная сдача контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация, как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение как отдельной дисциплины, так и ее

раздела (разделов) /модуля (модулей). Промежуточная аттестация помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Достоинства: помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Основные формы: зачет и экзамен. Текущий контроль и промежуточная аттестация традиционно служат основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

По результатам промежуточной аттестации студенту засчитывается трудоемкость дисциплины в зачетных единицах, выставляется дифференцированная оценка в принятой вузе системе баллов, характеризующая качество освоения студентом знаний, умений и навыков по этой дисциплине.

	УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ		
	Минимальный	Основной	Продвинутый
<i>Баллы</i>	55-69	70-84	85-100
<i>Оценка</i>	зачтено		

Оценка «**зачтено**» (более 55 баллов) ставится, если обучающийся освоил программный материал всех разделов, знает отдельные детали, последователен в изложении программного материала, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка «**незачтено**» (менее 55 баллов) ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, непоследователен в его изложении, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, изложении, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий

## **10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту*» инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Институт обеспечивает:

– для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

– для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

– для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях. Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения**

Программное обеспечение:

- 6) Операционная система (MicrosoftWindows*Проприетарная*);
- 7) Пакет офисных программ (MicrosoftOffice*Проприетарная*);
- 8) Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (FoxitReader*GNU Lesser General Public License*);
- 9) Программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG -4, DivX, RMVB, WMV (K-LiteCodecPack*GNU Lesser General Public License*);
- 10) Web-браузер (Mozilla Firefox *GNU Lesser General Public License*);

## 12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Специализированные аудитории:	
	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации / компьютерный класс / помещение для самостоятельной работы № 41	1
2.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением ауд. №41	17
3.	Спортивный зал ул. Рощинская д.5:	
	<p>Тренажеры:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Эллиптический тренажер</li> <li>2. Велотренажер</li> <li>3. Скамья для прессы 4. Гири</li> </ol> <p>Гимнастический инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скакалки</li> <li>2. Степ-платформы</li> <li>3. Коврики</li> <li>4. Обручи</li> <li>5. Шведские стенки</li> <li>6. Турники</li> <li>7. Гимнастические скамейки 8. Гимнастические маты Игровой инвентарь:</li> <li>1. Столы для настольного тенниса</li> <li>2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса</li> <li>3. Ракетки, воланы для бадминтона</li> <li>5. Мячи футбольные</li> <li>6. Мячи волейбольные</li> <li>7. Волейбольная сетка, стойки</li> <li>8. Мячи баскетбольные</li> <li>9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы</li> </ol> <p>Легкоатлетический инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разноуровневые барьеры</li> <li>3. Разметочные фишки</li> <li>4. Секундомер</li> </ol>	1
4.	Спортивный комплекс:	

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Большой игровой зал</li> <li>2. Малый гимнастический зал</li> <li>3. Малый зал для борьбы</li> <li>4. Тренажерный зал Тренажеры: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Эллиптический тренажер</li> <li>2. Велотренажер</li> </ol> </li> </ol>	1
---	---

<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Скамья для пресса</li> <li>4. Многофункциональная силовая рама</li> <li>5. Машина Смита</li> <li>6. Гиперэкстензия</li> <li>7. Скамья Скотта</li> <li>8. Подставка для штанги</li> <li>9. Штанга</li> <li>10. Изогнутая штанга</li> <li>11. Олимпийский гриф</li> <li>12. Диски для штанги, обрезиненные</li> <li>13. Гири</li> <li>14. Силовая скамья</li> </ol> <p>Гимнастический инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гантели</li> <li>2. Скакалки</li> <li>3. Степ-платформы</li> <li>4. Коврики</li> <li>5. Обручи</li> <li>6. Шведские стенки</li> <li>7. Турники</li> <li>8. Гимнастические скамейки</li> <li>9. Гимнастические маты</li> <li>10. Станок для хореографии</li> </ol> <p>Игровой инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Столы для настольного тенниса</li> <li>2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса</li> <li>3. Ракетки, воланы для бадминтона</li> <li>4. Футбольные ворота (малые и большие)</li> <li>5. Мячи футбольные (универсальные и футзал)</li> <li>6. Мячи волейбольные</li> <li>7. Волейбольная сетка, стойки, антенны</li> <li>8. Мячи баскетбольные</li> <li>9. Кольца баскетбольные стационарные</li> <li>10. Насосы</li> <li>11. Шахматы</li> <li>12. Шашки</li> </ol> <p>Легкоатлетический инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разноуровневые барьеры</li> <li>2. Координационная лесенка</li> <li>3. Разметочные фишки</li> <li>4. Секундомер</li> </ol>	
--	--

5.	Стадион:
<p>Оборудован специальным спортивным покрытием  размещены специализированные площадки с  мячеулавливателями для спортив: баскетбол (1 ед.), волейбол ( 1  ед.), мини-футбол( 2 ед.); тренажёрный комплекс с защитой от дождя  и снега, площадка для подготовки и сдачи нормативов ВФСК ГТО;  секторы для прыжков в длину; круговая 3-х полосная беговая  дорожка; специализированный объект: «Полоса препятствий»;  трибуны для зрителей</p>	1

Автономное образовательное учреждение  
высшего образования Ленинградской области  
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ГИЭФПТ

 В.Р. Ковалев

«31» августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
*«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»*  
*(ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*  
*(АСПЕКТ: ОСНОВЫ МЕТОДИКИ СОСТАВЛЕНИЯ*  
*ЗДОРОВЬЕПОДДЕРЖИВАЮЩИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ)*

Направление подготовки:

**43.03.02 Туризм**

(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы  
Деятельность объектов туристской инфраструктуры и туристских сервисов

Форма обучения очная

Гатчина

2020

Рабочая программа по элективной дисциплине «Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы методики составления здоровьесодержащих индивидуальных программ)» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 43.03.02 Туризм (уровень бакалавриата), направленность (профиль) подготовки – Деятельность объектов туристской инфраструктуры и туристских сервисов

Уровень: бакалавриат

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчик: Доцент кафедры физической культуры, почётный работник ВО

Паташова Лариса Александровна



Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «26» августа 2020 г. Протокол №1.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой  / Дорохов С.И.

Руководитель ОП  / Танина А.В.

50

## Содержание

с.

1. Пояснительная записка .....	52
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	54
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	56
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	57
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий .....	58
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) .....	59
7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	61
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	62
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	64
10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	67
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения .....	68
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине. ....	69

### 1. Пояснительная записка

51

Элективная спортивная дисциплина «Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы методики составления здоровьеподдерживающих индивидуальных программ)» реализуется как показатель соответствия содержания и качества подготовки студентов требованиям федеральных государственных образовательных стандартов.

Значимость дисциплины в формировании профессиональной подготовленности студентов неоспорима, она важна как часть общей культуры, культуры физического здоровья, для привития навыков здоровьеподдерживающего поведения (каждодневное применение средств и методов физической активности с учетом медицинских показаний и индивидуальных особенностей), содействия обеспечению оптимального уровня физической подготовленности и функциональных ресурсов организма (развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых возможностей, эластических свойств мышц и связок, координационных характеристик и др.) ; психического и физического становления личности, фактора регулирования и формирования функциональных ресурсов организма для оптимизации умственной и физической работоспособности, профилактики утомления при освоении образовательных программ в условиях высокотехнологичного образовательного процесса.

**Целью** изучения элективной спортивной дисциплины «Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы методики составления здоровьеподдерживающих индивидуальных программ)» для студентов ГИЭФП является освоение методикопрактических основ составления индивидуальных программ для поддержания и психофизического совершенствования, с учетом индивидуального уровня здоровья, так же способности направленного использования разнообразных средств для реализации программы ППФП.

**Задачи дисциплины:**

1. Понимать социальную роль физической культуры и спорта, оздоровительной и спортивной подготовки для развития личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
2. Знать естественно-биологические и научно-практические основы спортивной тренировки в избранном виде физической активности, следовать принципам здорового образа жизни;
3. Формировать мотивационно-ценностное отношение к систематическим занятиям для сохранения поддержания функциональных ресурсов организма, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, применять здоровьеподдерживающую технологию;
4. Владеть системой практических умений и навыков применений спортивно-оздоровительных систем, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и

совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

5. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;

6. Приобрести опыт творческого использования физкультурноспортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Элективная дисциплина «Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы методики составления здоровьесодержащих индивидуальных программ)» участвует в формировании следующих компетенций:

Компетенции	Индикаторы	Дескрипторы
<b>УК-7</b> Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>3 этап – 3 семестр</b>	
	УК-7.1 – использует знания в области физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знания:</b> Особенности конкретного направления и вида физической активности и спорта и его влияния на физическую подготовленность; <b>Умения:</b> Формировать индивидуальную программу занятий физической культурой и спортом с учетом личных предпочтений; <b>Навыки:</b> Реализации индивидуальной программы занятий физической культурой и спортом с учетом личных предпочтений
	<b>4 этап – 4 семестр</b>	
	УК-7.1 – использует знания в области физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знания:</b> Научно-практических основ физической культуры, основ здорового образа жизни, средств и методов повышения двигательных и функциональных возможностей. <b>Умения:</b> Применять теоретические средства физической культуры в регулировании работоспособности <b>Навыки:</b> Приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту
	<b>5 этап – 5 семестр</b>	

<p>УК-7.1 – использует знания в области физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической</p>	<p><b>Знания:</b> Научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни <b>Умения:</b> Определять правила поведения, направленного на формирование здорового образа жизни и поддержание должного уровня физической</p>
<p>подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>подготовленности <b>Навыки:</b> Формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом</p>
<b>6 этап – 6 семестр</b>	
<p>УК-7.1 – использует знания в области физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знания:</b> Направлений влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; <b>Умения:</b> Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; <b>Навыки:</b> Организации занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте</p>

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б.01 «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту*» является элективной дисциплиной учебного плана для подготовки студентов по направлению *43.03.02 Туризм*

<b>Шифр компетенции</b>	<b>Предшествующие дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается компетенция</b>	<b>Дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых компетенция осваивается параллельно с изучаемой дисциплиной</b>	<b>Последующие дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается компетенция</b>
УК-7	Физическая культура и спорт	-	Производственная практика (Преддипломная практика)

**4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость освоения элективной спортивной дисциплины «Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы методики составления здоровье-поддерживающих индивидуальных программ)» составляет 51 академический час

Семестр		1	2	3	4	5	6	Всего, ак. часов
Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед)		41/-	41/-	73/-	65/-	57/-	51/-	328/-
Контактная работа	Практические занятия	38	38	64	56	48	42	286
Самостоятельная работа		3	3	-	-	-	-	6
Вид промежуточно й аттестации	Зачет	-	-	0,25/ 8,75	0,25/ 8,75	0,25/ 8,75	0,25/ 8,75	36

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий**

**Распределение часов учебной работы**

№	Наименование раздела дисциплины (тема)	Трудоемкость				Содержание
		всего	лекции	практич. занятия	самост. работа	
6 семестр						
1.	Основы методики составления здоровьеподдерживающих индивидуальных программ	14	-	14	-	Освоение методов оздоровительной тренировки с целью коррекции отстающих сторон физического статуса по индивидуальным программам, самореализация в избранных для совершенствования средствах и методах физической активности, спортивной практики. Закрепление навыков самоконтроля физического состояния, методов здоровьеподдерживающей физической активности, рационального питания, гигиены сна, активного отдыха.
2	Освоение методики проведения функциональных проб	14	-	14	-	Освоение методики проведения функциональных проб для контроля физической работоспособности организма. Составление композиций производственной гимнастики, физкультурминуток, минитренировки в ритме рабочего дня с учётом индивидуальных особенностей и уровня здоровья.
3	Методы и практика самоконтроля	14	-	14	-	Методы и практика самоконтроля на основе выполнения ВФСК ГТО, функциональных проб Штанге, Рюффье, 12-мин. тест К.Кеннета. Особенности составления ИП при наличии медотвода и медицинских показаний -как способа привития навыка здоровьеподдерживающего поведения, оптимизации работоспособности в профессиональной деятельности.

Зачет	9	0,25	8,75	
Итого за семестр	51	-	42,25	8,75

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

### Самостоятельная работа студентов

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ак.часы	Форма контроля
6.	- Составление и систематическое выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики в числе от 15 до 34 форм;	2	Консультация преподавателя, контроль результатов УФС в динамическом режиме
7.	1- Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений для коррекции нарушений осанки, плоскостопия. Составление и выполнение комплексов упражнений тренирующей направленности в беге, спортивной ходьбе, фартлеке и др.в условиях по месту проживания:	2	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.
3	- применение программ оздоровительной тренировки по К.Кеннет («Новая аэробика») – программа ходьбы, бега, прыжков со скакалкой и др. РЕКОМЕНДАЦИИ: Ведение дневника самоконтроля с исследованием ЧСС( утро, вечер, в ходе тренировочного занятия);весоростового показателя», самооценки самочувствия( усталость, утомление...)	2	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.
4	-Освоение методик самоконтроля физической работоспособности: функциональные пробы( ФП): - ФП ШТАНГЕ( задержка дыхания на вдохе); - ФП «РЮФФЪЕ» для оценки С.С,С, с 30 приседаниями, контролем ЧСС и определением индекса сердечной деятельности(ИСД);	2,75	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.

Для самостоятельной работы по дисциплине (модулю) обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: Учебное пособие / Рекша Ю.М. - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 242 с.  
<http://znanium.com/bookread2.php?book=780465>
2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2016. — 346 с. — Для бакалавров.  
[http://www.knorus.ru/upload/knorus\\_new/pdf/16071.pdf](http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/16071.pdf)
3. Фонд оценочных и методических материалов по дисциплине «Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы методики составления здоровье-поддерживающих индивидуальных программ)»

## **7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **7.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

Зачет проводится в виде сдачи контрольных нормативов:

#### **Тест №1 Купера Кеннета**

Таблица оценки физической подготовленности по 12-минутному беговому тесту Купера

Физическая подготовленность	Преодоленное расстояние, м			
	Девушки 13-19 лет	Женщины 20-29 лет	Юноши 13-19 лет	Мужчины 20-29 лет
очень плохая	< 1600	< 1550	< 2100	< 1950
плохая	1600-1900	1550-1800	2100-2200	1950-2100
удовлетворительная	1900-2100	1800-1900	2200-2500	2100-2400
хорошая	2100-2300	1900-2100	2500-2750	2400-2600
отличная	2300-2400	2100-2300	2750-3000	2600-2800
превосходная	> 2400	> 2300	> 3000	> 2800

Полный комплект представлен в ФОММ.

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **а) нормативные правовые акты:**

7. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ)  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/)

8. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)

9. Областной закон Ленинградской области от 30.12.2009 N 118-оз (ред. от 27.07.2016) "О физической культуре и спорте в Ленинградской области" (принят ЗС ЛО 23.12.2009)  
<http://ppt.ru/newstext.phtml?id=43335>

**б) основная литература:**

1. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: Учебное пособие / Рекша Ю.М. - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 242 с.  
<http://znanium.com/bookread2.php?book=780465>

2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2016. — 346 с. — Для бакалавров.  
[http://www.knorus.ru/upload/knorus\\_new/pdf/16071.pdf](http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/16071.pdf)

**в) дополнительная литература:**

5. Педагогика физической культуры: учебник / В.И. Криличевский, А.Г. Семенов, С.Н. Бекасова под общ.ред. и др. — Москва: КноРус, 2016. — 319 с.  
<https://www.book.ru/book/920506/view2>

6. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2017. — 299 с. — Для бакалавров  
<https://www.book.ru/book/920786/view2>

7. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщанина. — Москва : КноРус, 2016. — 136 с. — Для бакалавров.  
<https://www.book.ru/book/917088/view2>

8. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2016. — 311 с. — Для бакалавров  
<https://www.book.ru/book/917866/view2>

9. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2012. — 240 с. — Для бакалавров  
[http://www.knorusmedia.ru/db\\_files/pdf/3416.pdf](http://www.knorusmedia.ru/db_files/pdf/3416.pdf)

10. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И.С. Барчуков. — Москва : КноРус, 2017. — 304 с. — Для бакалавров.  
[http://www.knorus.ru/upload/knorus\\_new/pdf/11745.pdf](http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/11745.pdf)

**г) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины Сайты сети «Интернет»:**

1. Сайт ВФСК ГТО <http://www.gto.ru/>

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Самостоятельная подготовка обучающихся проводится для углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях и других видах занятий, для выработки навыков самостоятельного применения новых, дополнительных знаний и подготовки к предстоящим учебным занятиям, зачету.

Важным условием успешного изучения дисциплины является посещение лекций. Под посещением подразумевается не форма пассивного присутствия, а активная работа по изучению нового материала. Подготовка к лекционным занятиям включает в себя анализ предлагаемых для изучения вопросов, изучение нормативных источников и учебной и научной литературы по рассматриваемым вопросам лекции. В процессе лекции обучающийся может задавать уточняющие вопросы, осуществить взаимосвязь нового материала с уже изученным, подготовить базу для эффективного использования полученных знаний, облегчить подготовку к практическому занятию. Эффективным способом фиксации лекционного материала является конспектирование, представляющее собой не только фиксацию важнейших моментов лекции, но и указание примеров для понимания того или иного теоретического материала.

При подготовке к практическому занятию необходимо использовать конспектированные материалы лекций, учебную и научную литературу. Подготовка ответов по выносимым на обсуждение вопросам практического занятия включает в себя не только прочтение материала, но и его анализ и критическую оценку. Обучающемуся следует выявить малоизученные аспекты рассматриваемых вопросов, проявить инициативу при подготовке к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиями и зачету рекомендуется систематизировать полученные знания, что облегчит процесс их практического применения. Задачей практических занятий является выработка умения использовать теоретические знания, проявить наличие практических навыков.

Интерактивные формы проведения занятий по элективной спортивной дисциплине «Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы методики составления здоровье-поддерживающих индивидуальных программ)» включают в себя следующие виды занятий:

- групповые дискуссии, применяются для обеспечения навыков командной работы и межличностной коммуникации и представляют собой оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения представленной темы, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Кроме того, в ходе занятий проводятся круглые столы по заданным тематикам.

- ролевые игры, представляют собой моделирование ситуации, в которой участникам предлагается принять определенную позицию (роль) и

затем выработать способ, который позволит привести эту ситуацию к наилучшему результату (игра). Ролевые игры наиболее эффективны как средство приобретения и совершенствования навыков непосредственного межличностного общения, командной работы, а также навыков принятия решений. Хотелось бы отметить высокую эффективность ролевых игр в контексте изменения установок участников образовательного процесса.

Оценочные и методические материалы по элективной дисциплине «Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы методики составления здоровье-поддерживающих индивидуальных программ)» представлены в ФОММ.

Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины «Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы методики составления здоровье-поддерживающих индивидуальных программ)»:

- выполнять требование прохождения медицинского осмотра в начале учебного года и «допуск» к практическим занятиям в случаях наличия пропущенных не в связи с болезнью занятий,

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в

- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;

- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, дополнить установленный учебной программой минимальный (не обеспечивающий физиологические потребности организма объём ДА в урочной форме) самостоятельными занятиями с целью оптимизации эффективности результатов (3-4 занятия в недельном ритме)

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; в составе сборных команд вуза по видам спорта.

В ГИЭФПТ для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности используется балльно-рейтинговая система. Под балльнорейтинговой системой понимается система количественной оценки качества освоения ОП ВО. При этом изучаемая дисциплина делится на ряд самостоятельных, логически завершённых разделов (модулей) для проведения по ним контрольных мероприятий.

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. К достоинствам данного типа относится его систематичность, непосредственно коррелирующаяся с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность балльно-рейтинговой оценки успеваемости обучающихся. К основным формам текущего контроля (текущей аттестации) можно отнести устный опрос, контрольные работы, промежуточная сдача контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация, как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение как отдельной дисциплины, так и ее раздела (разделов) /модуля (модулей). Промежуточная аттестация помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Достоинства: помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Основные формы: зачет и экзамен. Текущий контроль и промежуточная аттестация традиционно служат основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

По результатам промежуточной аттестации студенту засчитывается трудоемкость дисциплины в зачетных единицах, выставляется дифференцированная оценка в принятой вузе системе баллов, характеризующая качество освоения студентом знаний, умений и навыков по этой дисциплине.

	УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ		
	Минимальный	Основной	Продвинутый
<i>Баллы</i>	55-69	70-84	85-100
<i>Оценка</i>	зачтено		

Оценка **«зачтено»** (более 55 баллов) ставится, если обучающийся освоил программный материал всех разделов, знает отдельные детали, последователен в изложении программного материала, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка **«незачтено»** (менее 55 баллов) ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, не последователен в его изложении, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, изложении, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий

## **10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту*» инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Институт обеспечивает:

– для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

– для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

– для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях. Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения**

Программное обеспечение:

- 11) Операционная система (MicrosoftWindows*Проприетарная*);
- 12) Пакет офисных программ (MicrosoftOffice*Проприетарная*);
- 13) Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (FoxitReader*GNU Lesser General Public License*);
- 14) Программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов

в форматах AVI, MPEG -4, DivX, RMVB, WMV (K-LiteCodecPack*GNU Lesser General Public License*);

15) Web-браузер (Mozilla Firefox *GNU Lesser General Public License*);

**12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Специализированные аудитории:	
	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа № 2	1
2.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением ауд. № 2	1
	экран настенный ауд.№ 2	1
	мультимедийный проектор ауд.№ 2	1
3.	Специализированные аудитории:	
	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации / компьютерный класс / помещение для самостоятельной работы № 41	1
4.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением ауд. №41	17
5.	Спортивный зал ул. Рощинская д.5:	

<p>Тренажеры:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Эллиптический тренажер</li> <li>2. Велотренажер</li> <li>3. Скамья для пресса 4. Гири</li> </ol> <p>Гимнастический инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скакалки</li> <li>2. Степ-платформы</li> <li>3. Коврики</li> <li>4. Обручи</li> <li>5. Шведские стенки</li> <li>6. Турники</li> <li>7. Гимнастические скамейки 8. Гимнастические маты Игровой инвентарь:</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Столы для настольного тенниса</li> <li>2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса</li> <li>3. Ракетки, воланы для бадминтона</li> <li>5. Мячи футбольные</li> <li>6. Мячи волейбольные</li> <li>7. Волейбольная сетка, стойки</li> <li>8. Мячи баскетбольные</li> <li>9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы</li> </ol> <p>Легкоатлетический инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разноуровневые барьеры</li> <li>3. Разметочные фишки</li> <li>4. Секундомер</li> </ol>	1
6.	Спортивный комплекс:

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Большой игровой зал</li> <li>2. Малый гимнастический зал</li> <li>3. Малый зал для борьбы</li> <li>4. Тренажерный зал Тренажеры: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Эллиптический тренажер</li> <li>2. Велотренажер</li> <li>3. Скамья для прессы</li> <li>4. Многофункциональная силовая рама</li> <li>5. Машина Смита</li> <li>6. Гиперэкстензия</li> <li>7. Скамья Скотта</li> <li>8. Подставка для штанги</li> <li>9. Штанга</li> <li>10. Изогнутая штанга</li> <li>11. Олимпийский гриф</li> <li>12. Диски для штанги, обрезиненные</li> <li>13. Гири</li> <li>14. Силовая скамья</li> </ol> </li> </ol> <p>Гимнастический инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гантели</li> <li>2. Скакалки</li> <li>3. Степ-платформы</li> <li>4. Коврики</li> <li>5. Обручи</li> <li>6. Шведские стенки</li> <li>7. Турники</li> <li>8. Гимнастические скамейки</li> <li>9. Гимнастические маты</li> <li>10. Станок для хореографии</li> </ol> <p>Игровой инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Столы для настольного тенниса</li> <li>2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса</li> <li>3. Ракетки, воланы для бадминтона</li> <li>4. Футбольные ворота (малые и большие)</li> <li>5. Мячи футбольные (универсальные и футзал)</li> <li>6. Мячи волейбольные</li> <li>7. Волейбольная сетка, стойки, антенны</li> <li>8. Мячи баскетбольные</li> <li>9. Кольца баскетбольные стационарные</li> <li>10. Насосы</li> <li>11. Шахматы</li> <li>12. Шашки</li> </ol> <p>Легкоатлетический инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разноуровневые барьеры</li> <li>2. Координационная лесенка</li> <li>3. Разметочные фишки</li> <li>4. Секундомер</li> </ol>	1
7.	Стадион:

<p>Оборудован специальным спортивным покрытием размещены специализированные площадки с мячеулавливателями для спортигр: баскетбол (1 ед.), волейбол ( 1</p>	<p>1</p>
<p>ед.), мини-футбол( 2 ед.); тренажёрный комплекс с защитой от дождя и снега, площадка для подготовки и сдачи нормативов ВФСК ГТО; секторы для прыжков в длину; круговая 3-х полосная беговая дорожка; специализированный объект: «Полоса препятствий»; трибуны для зрителей</p>	

