Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Юров Сергей Серафимович
Должность: ректор
Дата подписания: 20.11.2021 17:14:11
Уникальный программный ключ:
3cba11a39f7f7fadc578ee5ed1f72a427b45709d10da52f3[illegible]3bf44b8f14

Автономная некоммерческая организация высшего образования
“ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА”
ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛЕНИЯ БИЗНЕСОМ

СОГЛАСОВАНО
Генеральный директор
КСРК ВОС _____ В.П. Баженов
«27» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Ректор _____ С.С. Юров
«27» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины
Б1.В.ДВ.08.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
(элективная дисциплина)

адаптированная программа
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
и обучающихся инвалидов

Спортивная специализация: АДАПТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Для направления подготовки:
38.03.02 Менеджмент
(уровень бакалавриата)
Программа прикладного бакалавриата

Виды профессиональной деятельности:
Информационно-аналитическая
Организационно-управленческая
Предпринимательская

Направленность (профиль):
Маркетинг

Форма обучения:
(очная, очно-заочная, заочная)

Москва – 2021

Разработчик (и): Мальцев Сергей Леонидович, мастер спорта

«23» августа 2021 г. _____ /С.Л. Мальцев /
(подпись)

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО 38.03.02 «Менеджмент» (уровень бакалавриата), утв. Приказом Министерства образования и науки РФ №7 от 12.01.2016г.

СОГЛАСОВАНО:

Декан факультета ФУБ _____ /Н.Е. Козырева /
(подпись)

Заведующий кафедрой
разработчика РПД _____ /А.Б. Оришев /
(подпись)

Протокол заседания кафедры № 1 от «25» августа 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля и ее место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
3. 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
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

1. Наименование дисциплины (модуля и ее место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» относится к дисциплинам вариативной части блока Б1. основной профессиональной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов.

Преподавание этой дисциплины осуществляется на первом, втором и третьем курсах в первом-шестом семестрах. Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» является необходимым элементом профессиональной подготовки бакалавров.

Изучение дисциплины базируется на знаниях и умениях полученных студентом ранее, и они являются базой для дальнейшего изучения элективной дисциплины «Физическая культура и спорт». Ее изучение закладывает основы для формирования физической культуры обучающегося и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта с учетом нозологии обучающегося для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, понимания необходимости ведения здорового образа жизни.

Данная рабочая программа по адаптивной дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» разработана для спортивной специализации по выбору - адаптивная гимнастика.

Цель курса*:* формирование физической культуры личности, физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов; развитие способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта с учетом нозологии обучающегося для сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности; на приобретение студентами знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности, проявляющихся в умении самостоятельно проводить занятия по укреплению здоровья, совершенствованию физического развития и физической подготовленности, как в условиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга.

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке бакалавра к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре и установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

Процесс изучения элективной дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций, предусмотренных Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент» квалификация (степень) «бакалавр».

Выпускник должен обладать следующей компетенцией:
общекультурной:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7);

Код и содержание компетенции	Результаты обучения (знания, умения, навыки и опыт деятельности)
ОК-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: - основные средства и методы физического воспитания; - ценности физической культуры и спорта; - значение физической культуры в жизнедеятельности человека; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Уметь: - подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств - самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями Владеть: - методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; - здоровьесберегающими технологиями

Формы контроля:

- *текущий контроль успеваемости (ТКУ)* для проверки знаний, умений и навыков студентов может проводиться в форме подготовки и сдачи студентами рефератов или сдачи нормативов по выбранной специализации и общей физической подготовке.
- *промежуточная аттестация (ПА)* – проводится в форме зачета по окончании семестров.

3. 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.

В процессе преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» используются как активные методы обучения (контактная работа с преподавателем), так и различные виды самостоятельной работы студентов по заданию преподавателя (по очно-заочной и заочной формам обучения), которые направлены на развитие творческих качеств студентов.

Активные формы обучения: практические занятия в спортивном зале

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» для всех направлений подготовки с учетом форм обучения реализуемых в АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» составляет 328 час. Распределение часов по семестрам с учетом формы обучения представлено в таблице

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц (по формам обучения)		
	Очная	Очно-заочная	Заочная
Аудиторные занятия (всего)	328	-	-
В том числе:			
Лекции	-	-	-
Практические занятия	328	-	-
Семинары	-	-	-
Лабораторные работы	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	-	328	304
Промежуточная аттестация, в том числе:			
Вид	Зачет (1-6 сем)	Зачет (1-6 сем)	Зачет (1-6 сем)
Трудоемкость (час.)			24
Общая трудоемкость ЗЕТ / часов	328 ч.	328 ч.	328 ч.

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

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

- **практический,** состоящий из двух подразделов:
  - методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;
  - учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

- **контрольный,** определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

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

Спортивная специализация: Адаптивная гимнастика

Наименование тем	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)				Код формируемых компетенций	Семестры / форма ПА
	Лекции	Самостоятельная работа	Активные занятия			
			Семинары	Практические занятия		
Очная форма						
Первый этап формирования компетенций (методико-практический)						
Раздел 1. Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности						
Техника безопасности на занятиях физическим воспитанием. Возможные травмы и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)». Значение выполнения упражнений на развития гибкости, выносливости. Базовые упражнения с учетом нозологий обучающихся				4	ОК-7	1 семестр
Техника безопасности на занятиях. Методика овладения и совершенствование техникой выполнения упражнений на гибкость, выносливость.				4	ОК-7	2 семестр
Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)». Значение силовых упражнений. Базовые упражнения на развитие силы				4	ОК-7	3 семестр
Техника безопасности на занятиях. Методика совершенствования выполнения упражнений на развитие силы. Способы развития физических качеств.				4	ОК-7	4 семестр
Техника безопасности на занятиях. Упражнения на развитие координации движения. Элементы фитнеса. Базовые упражнения танцевальной аэробики, пилатоса, йоги				4	ОК-7	5 семестр
Техника безопасности на занятиях. Упражнения на развитие координации движения. Элементы фитнеса. Базовые упражнения танцевальной аэробики, пилатоса, йоги				4	ОК-7	6 семестр

Наименование тем	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)				Код формируемых компетенций	Семестры / форма ПА
	Лекции	Самостоятельная работа	Активные занятия			
			Семинары	Практические занятия		
Второй этап формирования компетенций (учебно-тренировочный)						
Раздел 2. Практический радел развития физических качеств						
Общефизическая подготовка. Упражнения в парах малой интенсивности на развитие силы и на сопротивление, у шведской стенки, с мячами. Упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы. Контроль за физической подготовленностью. *Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.*				62	ОК-7	1 семестр / **зачет**
Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Базовая аэробика. *Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.*				28	ОК-7	2 семестр / **зачет**
Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Аэробика с добавлением новых элементов дыхательной гимнастики. *Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.*				62	ОК-7	3 семестр / **зачет**
Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Добавление элементов йоги, направленных на развитие координации тела. *Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.*				62	ОК-7	4 семестр / **зачет**
Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Добавление элементов стретчинга, направленных на растяжку мышц и повышение гибкости *Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.*				62	ОК-7	5 семестр / **зачет**
Разработка индивидуального комплекса упражнений с учетом нозологии обучающегося. *Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.*				28	ОК-7	6 семестр / **зачет**
Общая трудоемкость дисциплины (в часах)				**328**		**Зачеты в 1-6 сем.**

Наименование тем	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)				Код формируемых компетенций	Семестры / форма ПА
	Лекции	Самостоятельная работа	Активные занятия			
			Семинары	Практические занятия		
Очно-заочная форма						
Первый этап формирования компетенций (методико-практический)						
Раздел 1. Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности						
Техника безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Возможные травмы при выполнении упражнений на развитие гибкости и правила оказания первой медицинской помощи. Значение выполнения упражнений на развития гибкости, выносливости. Базовые упражнения на развитие гибкости с учетом индивидуальной нозологии обучающегося.		10			ОК-7	1 семестр
Техника безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Методика овладения и совершенствование техникой выполнения упражнений на гибкость, выносливость.		10			ОК-7	2 семестр
Техника безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Возможные травмы при выполнении упражнений на развитие силы и правила оказания первой медицинской помощи. Значение силовых упражнений. Базовые упражнения на развитие силы с учетом индивидуальной нозологии обучающегося.		10			ОК-7	3 семестр
Техника безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Методика совершенствования выполнения упражнений на развитие силы. Способы развития индивидуальных физических качеств.		10			ОК-7	4 семестр
Техника безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Упражнения на развитие координации движения. Элементы фитнеса. Базовые упражнения танцевальной аэробики, пилатоса, йоги		10			ОК-7	5 семестр
Техника безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Упражнения на развитие координации движения. Элементы фитнеса. Базовые упражнения танцевальной аэробики, пилатоса, йоги		10			ОК-7	6 семестр
Второй этап формирования компетенций (учебно-тренировочный)						
Раздел 2. Практический раздел развития двигательной активности						
Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы. Контроль за физической подготовленностью. *Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.*		56			ОК-7	1 семестр / **зачет**
Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Базовая аэробика.		22			ОК-7	2 семестр / **зачет**

Наименование тем	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)				Код формируемых компетенций	Семестры / форма ПА
	Лекции	Самостоятельная работа	Активные занятия			
			Семинары	Практические занятия		
Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.						
Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Аэробика с добавлением новых элементов дыхательной гимнастики. *Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.*		56			ОК-7	3 семестр / **зачет**
Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Добавление элементов йоги, направленных на развитие координации тела. *Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.*		56			ОК-7	4 семестр / **зачет**
Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Добавление элементов стретчинга, направленных на растяжку мышц и повышение гибкости. *Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.*		56			ОК-7	5 семестр / **зачет**
Разработка индивидуального комплекса упражнений с учетом нозологии обучающегося. *Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.*		22			ОК-7	6 семестр / **зачет**
Общая трудоемкость дисциплины (в часах)		**328**				**Зачеты в 1-6 сем.**
Заочная форма						
Первый этап формирования компетенций (методико-практический)						
Раздел 1. Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности						
Техника безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Возможные травмы при выполнении упражнений на развитие гибкости и правила оказания первой медицинской помощи. Значение выполнения упражнений на развития гибкости, выносливости. Базовые упражнения на развитие гибкости с учетом индивидуальной нозологии обучающегося.		10			ОК-7	1 семестр
Техника безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Методика овладения и совершенствование техникой выполнения упражнений на гибкость, выносливость.		10			ОК-7	2 семестр

Наименование тем	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)				Код формируемых компетенций	Семестры / форма ПА
	Лекции	Самостоятельная работа	Активные занятия			
			Семинары	Практические занятия		
Техника безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Возможные травмы при выполнении упражнений на развитие силы и правила оказания первой медицинской помощи. Значение силовых упражнений. Базовые упражнения на развитие силы с учетом индивидуальной нозологии обучающегося.		10			ОК-7	3 семестр
Техника безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Методика совершенствования выполнения упражнений на развитие силы. Способы развития индивидуальных физических качеств.		10			ОК-7	4 семестр
Техника безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Упражнения на развитие координации движения. Элементы фитнеса. Базовые упражнения танцевальной аэробики, пилатоса, йоги		10			ОК-7	5 семестр
Техника безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Упражнения на развитие координации движения. Элементы фитнеса. Базовые упражнения танцевальной аэробики, пилатоса, йоги		10			ОК-7	6 семестр
Второй этап формирования компетенций (учебно-тренировочный)						
Раздел 2. Практический раздел развития двигательной активности						
Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы. Контроль за физической подготовленностью. *Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.*		52			ОК-7	1 семестр / **зачет 4 час.**
Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Базовая аэробика. *Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.*		18			ОК-7	2 семестр / **зачет 4 час.**
Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Аэробика с добавлением новых элементов дыхательной гимнастики. *Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.*		52			ОК-7	3 семестр / **зачет 4 час.**
Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Добавление элементов йоги, направленных на развитие координации тела. *Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок,*		52			ОК-7	4 семестр / **зачет 4 час.**

Наименование тем	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)				Код формируемых компетенций	Семестры / форма ПА
	Лекции	Самостоятельная работа	Активные занятия			
			Семинары	Практические занятия		
оздоровительные упражнения.						
Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Добавление элементов стретчинга, направленных на растяжку мышц и повышение гибкости *Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.*		52			ОК-7	5 семестр / **зачет 4 час.**
Разработка индивидуального комплекса упражнений с учетом нозологии обучающегося. *Самоконтроль состояния организма при выполнении нагрузок, оздоровительные упражнения.*		18			ОК-7	6 семестр / **зачет 4 час.**
Общая трудоемкость дисциплины (в часах)	**328**					

Практические занятия

№ п/п	Раздел дисциплины	Содержание практических занятий	Вид контрольного мероприятия
1.	Все разделы	Инструктаж по предупреждению травматизма на занятиях по гимнастике. Методы определения состояния человека до и после физических нагрузок. Упражнения на силовую выносливость, на растяжку по группам мышц. Разминка: Марш - обычная ходьба на месте с оттягиванием носка при подъеме ноги. Поднимание колена. Бег. Мах прямой ногой вперед. Скип. Шаг с касанием. Открытый шаг. Приставной шаг. Приседание. Поднимание ноги в сторону. Шаг с поворотом. Шаги ноги в стороны.	Выполнение упражнений
2.	Базовая аэробика	Правила техники исполнения упражнений базовой аэробики. Контроль осанки при выполнении упражнений по аэробике. Дозировка выполнения упражнений с учетом нозологии обучающегося. Характеристика и классификация ходьбы и бега. Методика обучения и проведения данных упражнений. Выполнение и методический разбор различных видов ходьбы и бега. Овладение опытом основных движений, используемых в занятиях: движения руками, движения ногами, движения головой, движения туловищем, комбинированные движения.	Выполнение упражнений
3.	Аэробика с добавлением	Воздействие упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Выполнение базовых упражнений	Выполнение упражнений

№ п/п	Раздел дисциплины	Содержание практических занятий	Вид контрольного мероприятия
	элементов дыхательной гимнастики.	аэробики: ходьбы, бега, подскоков, прыжков, удержание равновесий, наклонов, акробатических упражнений, поворотов. Овладение навыками выполнения упражнений на область шеи, трапециевидные, дельтовидные, широчайшие мышцы спины, бицепсы, трицепсы плеча: упражнений на брюшной пресс; переднюю, заднюю, наружную и внутреннюю поверхности бедра, мышцы голени. Комплекс танцевальной аэробики. Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой. Укрепление дыхательных мышц. Повторение полного дыхания. Упражнения для тренировки дыхательных мышц.	
4.	Элементы йоги, направленные на развитие координации тела	Асаны в йоге и их использование в восстановительной практике. Зверо –аэробика (имитация движений животных). Дыхание жужжащей пчелы и легкое дыхание (йога). Общеразвивающие упражнения: в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Элементы йоги: «Плуг», «Лодочка», «Ракушка», «Верблюд». Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра.	Выполнение упражнений
5.	Элементы стретчинга, пилатеса	Стретчинг. Пилатес. Отличие стретчинга от пилатеса. Стретчинг: Упражнения на растяжку и гибкость. Статический стретчинг- выполнение упражнений направленных на расслабление мышц. Динамический стретчинг- тренировка на поочередное напряжение и расслабление мышц. Активный стретчинг – упражнения по растяжению мышц, находящихся в пассивном состоянии. Упражнения на растяжку грудных мышц и пресса. Упражнения на растяжку подколенных сухожилий и позвоночника. Пилатес: выполнение упражнений на дыхание, растяжку различных групп мышц, улучшения осанки, баланса и координации	Выполнение упражнений
6.	Составление индивидуального комплекса упражнений с учетом нозологии обучающегося	Общие требования безопасности при занятиях гимнастикой, аэробикой, йогой, стрейтчинга, пилатесом и т.д. Противопоказания к занятию упражнениями с учетом индивидуальной нозологии обучающегося. Физические возможности и интенсивность нагрузок обучающегося с учетом индивидуальной нозологии. Обучение самодиагностике состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Составление индивидуального комплекса упражнений с учетом нозологии обучающегося	Выполнение упражнений

Содержание учебного материала для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

Формирование знаний по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» у студентов, освобожденных от практических занятий по данному курсу по состоянию здоровья на длительный срок, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетно-экзаменационной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Тема реферата выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов теоретического курса, предусмотренного учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с интересами студента.

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

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся в АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» используются учебно-методические пособия разработанные преподавателями вуза, а также учебная литература по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», размещенная в электронной библиотечной системе biblioclub.ru.

1. Чеснова Е. Л. Физическая культура: учебное пособие. М., изд-во Директ медиа, 2013г. Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210945&sr=14.
2. Пушкина, В. Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры : учебно-методическое пособие : [16+] / В. Н. Пушкина, И. В. Мищенко, А. Н. Зелянина ; Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В. Ломоносова. – Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет (САФУ), 2014. – 124 с. : табл., схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436399
3. Манжелей И. В. , Симонова Е. А. Физическая культура: компетентностный подход. М., Берлин: Директ-Медиа, 2015. Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1
4. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие Издатель: Издательство СибГУФК, 2014 Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429363&sr=1

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

В учебной дисциплине компетенция ОК-7 формируется в 1-6 семестрах соответствующих учебных годов, первом, втором и третьем этапах освоения образовательной программы (ОПОП).

В рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» выделяются два этапа формирования указанных компетенций в результате последовательного изучения содержательно связанных между собой разделов (тем) учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает формирование компонентов компетенций с использованием различных форм контактной (аудиторной) и самостоятельной работы:

Компоненты компетенции «знать» формируются преимущественно на занятиях лекционного типа и самостоятельной работы студентов с учебной литературой

Компоненты компетенции «уметь» и «владеть» формируются преимущественно на практических занятиях

Результат текущей аттестации обучающихся на этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций.

Таблица 6.1. Этапы и планируемые результаты освоения компетенций в процессе изучения учебной дисциплины

Компетенция по ФГОС ВО	**Этапы в процессе освоения дисциплины**	**Компоненты компетенции**		
		Знать	**Уметь**	**Владеть**
ОК-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1 этап – Методико-практический	основные средства и методы физического воспитания	подбирать и применять методы и средства физической культуры с учетом нозологии обучающихся для развития, укрепления и совершенствования основных физических качеств	методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	2 этап – Учебно-тренировочный	основные средства и методы физического воспитания и физического саморазвития	самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры с учетом нозологии обучающихся для развития, укрепления и для совершенствования основных физических качеств	методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе изучения учебной дисциплины представлены в таблице 6.2

Таблица 6.2 - Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этапы	РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ **ОК-7** (описание результатов представлено в таблице 1)	КРИТЕРИИ и ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю)				Контрольные задания, для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций
		2 (неуд)	3 (уд)	4 (хор)	5 (отл)	
1 этап	ЗНАНИЯ	Отсутствие знаний	Неполные знания	Полные знания с небольшими пробелами	Системные и глубокие звания	**1.Подготовка и защита реферата для лиц освобожденных от практических занятий 2. Выполнение упражнений**
	УМЕНИЯ	Отсутствие умений	Частичные умения	Умения с частичными пробелами	Полностью сформированные умения	
	НАВЫКИ	Отсутствие навыков	Частичные навыки	Отдельные пробелы в навыках	Полностью сформированные навыки	
2 этап	ЗНАНИЯ	Отсутствие знаний	Неполные знания	Полные знания с небольшими пробелами	Системные и глубокие звания	**1.Подготовка и защита реферата для лиц освобожденных от практических занятий 2. Выполнение упражнений, учебные игры**
	УМЕНИЯ	Отсутствие умений	Частичные умения	Умения с частичными пробелами	Полностью сформированные умения	
	НАВЫКИ	Отсутствие навыков	Частичные навыки	Отдельные пробелы в навыках	Полностью сформированные навыки	

Изучение дисциплины заканчивается промежуточной аттестацией, проводимой в форме зачетов по окончании семестров.

6.3. 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

6.3.1. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующего 1 и 2 этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности по дисциплине проводится с целью определения уровня освоения предмета, включает работу на практических занятиях, результаты текущего контроля формирования компонентов компетенции ОК-7.

Для оценки сформированности в рамках данной дисциплины компетенции ОК-7 оценивается результаты сдачи контрольных нормативов студента по соответствующим видам занятий, демонстрации знания методики выполнения упражнений в период сдачи нормативов при текущем контроле.

Принимается во внимание наличие знаний:

- значения физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- научных основ физиологии, теории и методики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Наличие умений:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

Присутствие навыков:

- владения комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- владения способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- владения приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

6.3.2. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности для проведения промежуточной аттестации

Зачет проводится с применением следующих методов (средств): устные ответы на вопросы, контрольные упражнения и (или) защита рефератов.

При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к зачету, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов устанавливается с учётом индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Материалы текущего контроля успеваемости предоставляются в формах, адаптированных к конкретным ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла, в печатной форме на языке Брайля.
- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме, в форме электронного документа.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены Институтом или могут использоваться собственные технические средства.

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на выполнение заданий.

Преподаватель оценивает уровень подготовленности обучающихся к занятию по следующим показателям:

- устные ответы на вопросы преподавателя по теме занятия,
- защита реферата,
- выполнение нормативов.

Примерные контрольные упражнения и тесты для оценки общей физической подготовленности

№ п/п	Упражнения и тесты	Курс	Необходимый двигательный недельный объем	
			мужчины	женщины
1.	Закаливание организма воздухом, солнцем и водой	1-3	постоянно в течение жизни	постоянно в течение жизни
2.	Оздоровительная и спортивная ходьба (км)	1-3	20-30	10-20
3.	Оздоровительный бег (км)	1-3	5-10	3- 5
4.	Походы выходного дня	1-3	1 раз в неделю	
5.	Марш-бросок в различных условиях пересеченной местности (км, не менее 1 раз в год)	1-3	5-7	2-4
6.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз в неделю) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз в неделю)	1-3	60-70	80-100

7	Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (кол-во раз в неделю)	1-3	100-120	80-100
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены)	1-3	80-100	60-80
9.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	1-3	350	300
10.	Из и.п.-сидя, наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)		70-100	70-100
11.	Преодоление специализированной полосы препятствий	1-3	1 раз в семестр	
12	Упражнения на гимнастической стенке	*	*	*
13.	Бег по скамейке и бревну	*	*	*
14.	Спортивные игры	*	*	*

В процессе занятий-*

Студенты, освобождённые на длительный период от практических занятий, выполняют письменную контрольную работу (реферат), связанную с характером их заболеваний и сдают зачёт по теоретическому разделу программы.

Нормативы для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

№ п/п	Тесты	Критерии оценивания				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа юн.	30	25	20	15	10
	Тоже, на бруске 50 см. дев.	12	9	6	5	3
2	Подтягивание на перекладине юн.	8	6	5	4	3
	Подтягивание туловища дев.	30	25	20	15	10
3	Прыжок в длину с места (см.) юн.	220	210	200	190	180
	Прыжок в длину с места (см.) дев.	160	150	135	120	110
4	Бег 100 м (сек) юн.	14.00	14.50	15.50	16.00	16.50
	Бег 100 м (сек) дев.	17.00	18.00	20.00	21.00	22.00
5	Упражнение с мячом (штрафные броски) из 10 бросков	5	4	3	2	1
6	Упражнение на гибкость	коснуться лбом колен	положить ладони на пол	коснуться руками пола		
7	Упражнение со скакалкой	100	80	60	40	20
8	Бег 30 м (сек) юн.	4.8	5.0	5.2	5.4	5.6

Примерные темы рефератов.

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов:
2. Социальные функции физической культуры.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
5. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
7. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
8. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
9. Методические принципы физического воспитания (принципы наглядности, активности, систематичности и динамичности).
10. Классификация и характеристика форм занятий в физическом воспитании (урочные и неурочные).
11. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в учебных отделениях (основное, специальное, спортивное).
12. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
13. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
14. Значение физической культуры для будущего инженера (специалиста-экономиста).
15. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
16. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
17. Организм человека как единая биологическая система.
18. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
19. Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.
20. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
21. Спорт в системе физического воспитания студентов:
22. Содержание и основные понятия теории спорта
23. Классификации видов спорта
24. Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений
25. Понятие о педагогике спорта, ее задачах и целях
26. Социальные функции спорта
27. Понятие о соревновательной деятельности
28. Современное состояние развития спорта в России
29. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
30. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).

31. Правовая база в отношении спорта и физической культуры в России.
32. История физической культуры. Олимпийские игры:
33. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
34. Физическая культура Древнего Рима.
35. Физическая культура в средние века.
36. Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
37. Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв.
38. Физическая культура и спорт Российской Империи.
39. Физическая культура и спорт в СССР.
40. Физическая культура в современной России.
41. Современное Международное олимпийское движение.
42. Олимпийские Игры современности.
43. Международный Олимпийский Комитет (МОК). История его создания, цели, задачи, содержание деятельности.
44. Символы и атрибутика Олимпийских игр
45. Развитие Олимпийского движения в России.
46. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры
47. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья:
48. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
49. Особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек).
50. Требования санитарии и гигиены для обеспечения здорового образа жизни.
51. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
52. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности. Методы профилактики алкоголизма среди молодежи.
53. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности. Профилактика наркомании среди молодежи.
54. Методы профилактики курения в молодежной среде.
55. Рациональное питание применительно к учебной и профессиональной деятельности студентов.
56. Распорядок дня, режим труда и отдыха, гигиена сна студентов.
57. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.
58. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности:
59. Средства физической культуры в совершенствовании организма человека, обеспечивающие его устойчивость к физической и умственной деятельности.
60. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
61. Утомление при физической и умственной работе (компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое).
62. Особенности утомления при учебной деятельности студентов в разные периоды обучения
63. Физиологические основы особенностей интеллектуальной деятельности
64. Зависимость работоспособности от состояния здоровья студентов
65. Профилактика заболеваний, приобретаемых студентами в период обучения в вузе.
66. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента

и профилактике утомления.

67. Методы регулирования психоэмоционального состояния с применением средств физической культуры.
68. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
69. Средства и методы восстановления физической работоспособности:
70. Физическая культура, как средство борьбы с переутомлением и ухудшением работоспособности
71. Понятие адаптации в спорте и физической культуре
72. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
73. Характеристика физических средств восстановления. Их применение в физической культуре и спорте.
74. Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности в практике физической культуры и спорта
75. Применение физических средств восстановления при занятиях оздоровительной физической культурой в юношеском возрасте.
76. Средства физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы).
77. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
78. Методы физического воспитания (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).
79. Обще методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуальности).
80. Специфические принципы физического воспитания (чередование нагрузок и отдыха, циклическое построение занятия).
81. Специально - подготовительные упражнения (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжная подготовка).
82. Особенности специальной физической подготовки в избранном виде спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка)
83. Психологическая и технико-тактическая подготовка спортсмена.
84. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость):
85. Понятие о физических качествах человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
86. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
87. Методы и средства воспитания силы.
88. Методы и средства воспитания скоростных способностей.
89. Методы и средства воспитания выносливости.
90. Методы и средства воспитания гибкости.
91. Упражнения (тесты), определяющие уровень развития координационных способностей студентов.
92. Методы диагностики уровня физических качеств
93. Анализ различий между физическими качествами и физическими способностями
94. Роль физических способностей в отборе в различные виды спорта
95. Роль разминки при проведении самостоятельных занятий по физической подготовке.

96. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
97. Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.
98. Разминка как важный фактор подготовки к эффективной работе мышц.
99. Круговая тренировка как эффективный метод развития силы на занятиях по физической культуре.
100. Методика развития силовых качеств у студентов на занятиях по физической культуре в тренажерном зале.
101. Методы развития координационных способностей у студентов на занятиях по физической культуре.
102. Методы развития гибкости у молодых людей 18-20 лет на занятиях по физической культуре.
103. Игровой метод как эффективный способ совершенствования приемов игры в баскетбол на занятиях по физической культуре в вузе.
104. Наиболее эффективные приемы обучения отдельным техническим приемам игры в баскетбол.
105. Особенности обучения тактическим приемам игры в волейбол студентов на занятиях по физической культуре.
106. Методика обучения техническим приемам в отдельных видах легкой атлетики на занятиях по физической культуре.
107. Наиболее эффективные методы обучения некоторым техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис на занятиях по физической культуре.
108. Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре.
109. Применение подвижных игр для улучшения эмоционального состояния студентов на занятиях по физической культуре.
110. Влияние уровня мотивации на эффективность занятий по физической культуре.
111. Методика дыхательных упражнений как способ снижения уровня возбуждения в заключительной части занятий по физической культуре.
112. Влияние уровня информированности на эффективность занятий по физической культуре.
113. Методы релаксации как эффективный способ снятия стрессов во время экзаменационной сессии.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены или могут использоваться собственные технические средства;

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на выполнение заданий.

Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, в письменной форме на языке Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика).

Доступная форма предоставления заданий оценочных средств: в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода).

Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно на языке Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» проводится с целью определения уровня освоения предмета, включает в себя:

– текущий контроль (осуществление контроля за всеми видами аудиторной и внеаудиторной деятельности студента с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины);

- рубежный контроль – оценка результатов освоения дисциплины, степени сформированности компетенций на каждом из этапов освоения учебной дисциплины.

– промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по учебной дисциплине в целом). Промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме зачетов по окончанию освоения дисциплины в каждом из семестров.

Для оценки качества подготовки студента по дисциплине в целом составляется рейтинг – интегральная оценка результатов всех видов деятельности студента, осуществляемых в процессе ее изучения.

Проработка учебной литературы осуществляется студентами в течение всего семестра, после изучения новой темы. Тематическим планом предусмотрен рубежный контроль в виде контрольных заданий и промежуточная аттестация в виде зачета. К зачетам допускаются студенты, выполнившие все виды текущей аттестации – практические работы, выполнившие контрольные нормативы, задания для самостоятельной работы.

Требования для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Освобождение обучающихся от практических занятий по физической культуре и спорту по заключению врача может быть временной мерой. Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, изучают теоретический раздел, который преподносится в форме лекций, бесед преподавателя со студентами, а также самостоятельного изучения специальной литературы. В конце семестра они сдают преподавателю зачет по теоретическому и методическому разделам программы, а также готовят реферат по своему заболеванию (по желанию студента).

Реферат - это работа, цель которой состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления, поиске и логической систематизации актуальной информации, которая представляет собой обзор по выбранной теме исследования, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на определенный или неопределенный срок, складывается из курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки

является написание реферативной работы. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Цель написания реферата – осмысленное систематическое изложение научной проблемы, темы, приобретение навыка «сжатия» информации содержащейся в одном или нескольких источниках, выделения в ней главного, а также освоение приемов работы с научной и учебной литературой, приобретение практики правильного оформления текстов научно-информационного характера. Требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения

Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

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

Таким образом, реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по отдельной части дисциплины, показать его умение самостоятельно вести поиск и анализировать полученную информацию по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)».

Критерии оценивания реферата: новизна и актуальность информации изложенной в реферате; систематизация материала, особая авторская позиция при сопоставлении различных точек зрения; классификация, обобщение, анализ и синтез одного или нескольких источников; круг, полнота использования литературных источников по проблеме.

Зачет - это одна из форм промежуточной аттестации (контроль по окончании изучения учебной дисциплины или ее части)

Студенты допускаются к зачету по дисциплине при условии прохождения всех контрольных рубежей и сдачи всех промежуточных заданий.

Студенты заранее получают список тем рефератов, нормативов и критериев по видам упражнений, необходимых для получения зачета.

Результаты прохождения промежуточной аттестации для дисциплины оцениваются отметками «зачтено» («зачет»), «незачтено» («незачет»).

Преподавателем учитываются результаты ранее выполненных контрольных заданий, для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций - результаты рубежного контроля.

В случае сдачи студентом всех промежуточных заданий на высокую оценку, он может освобождаться от сдачи зачета и ему автоматически выставляется оценка «зачтено».

Важнейшим условием успешной реализации перечисленных форм контроля является их комплексность и функциональность, предполагающая связь приобретаемых компетенций с конкретными видами и задачами профессиональной деятельности и социальной активности выпускника

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).

Основная литература

1. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. - Электрон. текстовые дан. - М.: Евразийский открытый институт, 2011.-144 с.
   Режим доступа: URL http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952
2. Манжелей И. В., Симонова Е. А. Физическая культура: компетентностный подход. - М.: Берлин: Директ-Медиа, 2015.
   Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912
3. Щанкин А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни [электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Щанкин. - М.: Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 97 с.
   Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685

Дополнительная литература

1. Чертнов Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертнов; ЮФУ. – Ростов – на-Дону: изд-во Южного федерального университета, 2012.-118с.
   Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=241131
2. Барчуков И. С. , Назаров Ю. Н. , Кикоть В. Я. , Егоров С. С. , Мацур И. А. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. М.: Юнити-Дана, 2012
   Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=117573&sr=1
3. Здоровый образ жизни: учебное пособие Пискунов В. А., Максиняева М. Р., Тупицына Л. П., и др. Издатель: МПГУ, 2012
   Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=363869&sr=1
4. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики: учебное пособие Черепахин Д. А., Щанкин А. А.Издатель: Директ-Медиа, 2015
   Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=362761
5. Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие Гришина Ю. И. Издатель: Феникс, 2010
   Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271497

88. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Biblioclub.ru – университетская библиотечная система online
2. Window.edu.ru – единое окно доступа к образовательным ресурсам
3. https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/- База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ Министерства спорта РФ
4. https://www.minsport.gov.ru/ministry/ - сайт Министерства спорта РФ
5. http://olympic.ru/ - сайт Олимпийского комитета России (ОКР)

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья обеспечен предоставлением ему не менее чем одного учебного, методического печатного и/или электронного издания по адаптационной дисциплине (включая электронные базы периодических изданий), в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для обучающихся с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме шрифтом Брайля.

Для обучающихся с нарушениями слуха:

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

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

Для контактной и самостоятельной работы используются следующие мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся

Обучающиеся обеспечиваются следующим комплектом программного обеспечения, Для обучающихся с нарушениями зрения: MAGiC (программа для экранного чтения и увеличения), JAWSforWindows (программа для чтения с экрана компьютера)

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков.

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса.

Содержание практических занятий фиксируется в РПД настоящей программы. Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Основа в упражнении - пример, который разбирается с позиций теории, развитой в лекции. Как правило, основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков, что и определяет содержание деятельности студентов.

Практические занятия выполняют следующие задачи:

- стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу;
- закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой;
- расширяют объём профессионально значимых знаний, умений, навыков; позволяют проверить правильность ранее полученных знаний; прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления; способствуют свободному оперированию терминологией;
- предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов.

При подготовке к практическим занятиям необходимо просмотреть конспекты лекций и методические указания, рекомендованную литературу по данной теме; иметь спортивную форму

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» предполагается использование сети Интернет, стандартных компьютерных программ Microsoft Windows. Использования специального программного обеспечения или справочных систем данная рабочая программа не предусматривает.

Лицензионное программное обеспечение:

1. Windows 10 Pro Professional (Договор: Tr000391618, срок действия с 20.02.2020 г. по 28.02.2023 г., Лицензия: V8732726);
2. Microsoft Office Professional Plus 2019 (Договор: Tr000391618, срок действия с 20.02.2020 г. по 28.02.2023 г., Лицензия: V8732726).

Свободно распространяемое программное обеспечение:

1. Браузер Google Chrome;
2. Браузер Yandex;

3. Adobe Reader - программа для просмотра, печати и комментирования документов в формате PDF.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов с разными видами ограничений здоровья.

Обеспечивается возможность беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория располагается на первом этаже, наличие специальных кресел и других приспособлений).

Кабинет № 423- учебное помещение № I-58, для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Для проведения занятий лекционного типа аудитория оборудована набором демонстрационного оборудования и набором учебно-наглядных пособий в цифровом виде, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины.

Учебное помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения:

1. стационарный широкоформатный мультимедиа-проектор Epson EB-X41
2. проекционный экран;
3. доска маркерная учебная;
4. столы - 15 шт.;
5. стулья – 71 шт.;
6. акустическая система;
7. блок управления проекционным оборудованием;
8. персональный компьютер преподавателя (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i5-2100) - 1 шт.

Компьютер подключен к сети «Интернет», с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна».

Кабинет № 402- помещение № I-11, для самостоятельной работы.

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения:

1 стационарный широкоформатный мультимедиа-проектор Epson EB-X41
2. проекционный экран;
3. доска маркерная учебная;
4. столы – 14 шт.;
5. стулья –28 шт.;
6. акустическая система;
7. блок управления проекционным оборудованием;

8. персональный компьютер преподавателя (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i5-2100) - 1 шт.
9. персональные компьютеры - 26 шт.
Все компьютеры подключены к сети «Интернет», с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна».

Спортивный зал.
Оборудование: спортивный инвентарь.
Спортивный зал для проведения занятий со студентами оборудован:

1. Шведская стенка-5шт.;
2. Комплект волейбольного оборудования (стойки,сетка) -1шт.
3. Комплект оборудования для большого тенниса (стойки,сетка) -1шт.
4. Щиты баскетбольные-2шт.
5. Ворота для игры голбола-2шт.
6. Ворота для игры в мини-футбол-2шт.
7. Ворота для гандбола-2шт.
8. Мяч, озвученный для мини-футбола-5шт.
9. Мяч, озвученный для голбола-5шт.
10. Мяч, озвученный волейбольный-1шт.
11. Мяч волейбольный-1шт.
12. Мяч баскетбольный-2шт.
13. Табло для подсчета очков по видам спорта-2шт.