

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»
(Легкая атлетика)

Направление подготовки:
38.03.01 «Экономика»
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы
Финансовый менеджмент и бухгалтерский учет

Формы обучения
очная

Гатчина
2021

Рабочая программа по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Лёгкая атлетика» разработана на основе актуализированного Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата), направленность (профиль) подготовки – Финансовый менеджмент и бухгалтерский учет

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

Разработчики:

Доцент кафедры

физической культуры, почётный

работник ВО Паташова Лариса Александровна



д.п.н., проф. Дорохов С.И.



Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «01» февраля 2021 г. Протокол №6.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой физической культуры



/ Дорохов С.И.

Руководитель ОП по направлению подготовки



/ Кроливецкая В.Э.

Оглавление

	с
1. Пояснительная записка.....	6
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	7
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.....	9
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.....	14
8. Перечень основной, дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	17
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	18
10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	20
11. Перечень информационных технологий, профессиональных баз данных, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	21
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	21

1. Пояснительная записка

Элективная спортивная дисциплина «Лёгкая атлетика» в составе «элективных курсов по физической культуре и спорту» 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 лёгкой атлетики, 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.), как основы роста, физического развития, формирования функциональных ресурсов организма, являющихся так же ничем не заменимым и ничем не восполнимым фактором оптимизации состояния умственной и физической работоспособности, профилактики утомления при освоении образовательных программ в условиях высокотехнологичного образовательного процесса.

Целью изучения элективной спортивной дисциплины «Лёгкая атлетика» для студентов ГИЭФПТ является освоение навыков двигательной деятельности в видах легкоатлетических упражнений, методических основ тренировочного процесса, участие в соревновательной деятельности (студенческий спорт, массовый спорт , программа ВФСК ГТО), формирование резервных возможностей важнейших функциональных систем и способности направленного использования разнообразных средств лёгкой атлетики для реализации программы ППФП.

Задачи дисциплины:

1. Понимать социальную роль физической культуры и спорта, спортивной подготовки в видах лёгкой атлетики для развития личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
2. Знать естественно-биологические и научно-практические основы спортивной тренировки в избранном виде лёгкой атлетики, следовать принципам здорового образа жизни;
3. Формировать мотивационно-ценностное отношение к систематическим занятиям легкоатлетическими видами спортивной и оздоровительной тренировки, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование , применять здоровье-поддерживающую технологию средствами лёгкой атлетики;
4. Овладеть системой практических умений и навыков легкоатлетических спортивных упражнений, 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 лёгкой атлетике

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 «Лёгкая атлетика» участвует в формировании следующих компетенций:

Компетенция	Индикатор	Дескриптор
УК-7 - Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	3 этап- 3 семестр	
	ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности	Знания: особенностей конкретного направления и вида физической активности и спорта и его влияния на физическую подготовленность; Умения: формировать индивидуальную программу занятий физической культурой и спортом с учетом личных предпочтений; Навыки: реализации индивидуальной программы занятий физической культурой и спортом с учетом личных предпочтений
	4 этап – 4 семестр	
	ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности	Знания: научно-практических основ физической культуры, основ здорового образа жизни, средств и методов повышения двигательных и функциональных возможностей. Умения: применять теоретические средства физической культуры в регулировании работоспособности Навыки: приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту
	5 этап – 5 семестр	
	для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации	Знания: научно -биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни Умения: Определять правила поведения, направленного на формирование здорового образа жизни и поддержание должного уровня физической подготовленности

	профессиональной деятельности	Навыки: формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом
	6 этап – 6 семестр	
	ИУК-7.1. Выбирает Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности	Знания: направлений влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; Умения: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; Навыки: 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

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является дисциплиной вариативной части учебного плана для подготовки студентов по направлению 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата), направленность (профиль) подготовки – Финансы корпораций и финансовый консалтинг.

Шифр компетенции	Предшествующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция	Последующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция
УК-7	Физическая культура и спорт Адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья и жизни	Производственная (преддипломная) практика

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

1.	Легкая атлетика	42		42		Рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. выбирать вид физической активности в соответствии со своей группой здоровья. Совершенствование технических навыков в избранных студентом для самореализации видах легкоатлетических упражнений: бег на дистанции 100 м, 400 м, 1500 м, 3,5,10 км; спортивная ходьба-10 км-участие в соревнованиях. Использование л/а тренировки в формировании ППФП(общая выносливость, скоростно-силовая тренировка...). Эстафетный бег. «Бег патрулей». Кроссовая тренировка, фартлек.
	зачет	9	-	0,25	8,75	
	Итого за семестр	51		42,2 5	8,75	-
	Итого	328		287	41	

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

Самостоятельная работа студентов

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ак.часы	Форма контроля
1.	Подготовка к промежуточной аттестации (упражнения к зачету), в т.ч.: Составление и систематическое выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики в числе от 15 до 34 форм	6 1	Консультация преподавателя, контроль результатов УФС в динамическом режиме
2.	Составление индивидуальных комплексов вводной и подготовительной части л/а тренировки, «разминки» и «заминки»;	1	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, Контроль результатов УФС в динамическом режиме.
3.	- Составление и выполнение комплексов упражнений тренирующей направленности в беге, спортивной ходьбе, фартлеке и др. в условиях по месту проживания:	1	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, Контроль результатов (показатели УФС) в динамическом режиме.
4.	- применение программ оздоровительной тренировки по К.Кеннет («Новая аэробика») – программа ходьбы, бега, прыжков со скакалкой и др.	2	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей

			УФС.
5.	Ведение дневника самоконтроля с исследованием ЧСС (утро, вечер, в ходе тренировочного занятия); весо-ростового показателя», самооценки самочувствия(усталость, утомление...) Освоение методик самоконтроля физической работоспособности (стандарты, индексы, программы, функциональные пробы)	1	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля.

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

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492988>
2. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939- - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927>
3. ФОММ по «Легкой атлетике».

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

Вопросы для проведения промежуточной аттестации (зачета)

Зачет проводится в виде выполнения письменного задания по темам рефератов и сдачи контрольных нормативов:

Темы рефератов:

1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
2. Организация оптимальной двигательной активности.
3. Организация рационального питания.
4. Внешняя среда. Воздействия природных, биологических, социальных факторов на организм, жизнедеятельность человека.
5. Гипокинезия и гиподинамия.
6. Влияние направленной физической тренировки в целях воспитания физических качеств и функциональных резервов.
7. Адаптация к нарушению биологических ритмов (при смене часовых поясов)

8. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий спортом, виды самоконтроля
9. Оценка функциональной подготовленности с применением функциональных проб(Штанге, Генчи , 12-ти мин. бег по К.Кеннету)
10. Оценка «тяжести» нагрузки по объективным показателям
11. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом(открытые площадки, спортзалы, тренажёрные комплексы...)
12. Специальная физическая подготовка в профессиональной подготовке студента.
13. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе учёбы(в ритме дня, недели, месяца, семестра, учебного года)
14. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Профилактика осложнений после перенесённого заболевания.
15. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями, выбор средств физической активности с учётом имеющихся противопоказаний или медотвода от к-л физических нагрузок.
16. Методика применения психорегулирующих упражнений в повседневной жизни и профессиональной деятельности
17. Применение методов мышечной релаксации, дыхательной гимнастики для оптимизации состояния и снятия утомления
18. Физическая тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека и Формирования ресурсных функциональных возможностей организма.

Примерные практико-ориентированные задания

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 Метание гранаты 700 гр. (м)	34	32	30	меньше 30
3 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	8	6	меньше 6
4 Челночный бег 3 x 10 м/с.	7,3	8,0	8,2	больше 8,2
5 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	120	110	100	меньше 100
6 На силовую подготовленность -	45	40	35	меньше 35

поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)				
7 Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	7	5	3	меньше 3
8 Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,0	7,0	6,0	меньше 6,0
9 На скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	13,5	14,0	14,5	больше 14,5
10 На скоростную выносливость 1000 м (мин./сек.)	3,40	3,50	4,10	больше 4,10
11 На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	15,00	15,30	16,00	больше 16,00
12 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 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 Метание гранаты 500 гр. (м)	20	18	16	меньше 16
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7
4 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	130	120	110	меньше 110
6 Челночный бег 3x10 м/сек.	8,4	8,7	9,3	больше 9,3

7 Вис на перекладине, (сек).	25	20	15	меньше 15
8 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	меньше 30
9 Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,0	меньше 6
10 На скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	16,5	16,7	17,0	больше 17,0
11 На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.)	1,55	2,05	2,15	больше 2,15
12 На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.)	10,50	11,10	11,30	больше 11,30
13. Экстензия спины(силовая выносливость мышц-разгибателей спины)	65	45	30	Меньше 30
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 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:

1. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года) (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/

2. 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. Андрющенко, О.Н., Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Спортивные игры : учебное пособие / О.Н. Андрющенко, А.В. Швецов, Ю.О. Аверясова, Р.В. Линник. — Москва : КноРус, 2021. — 143 с. — ISBN 978-5-406-08968-2. — URL:<https://book.ru/941848> (дата обращения: 1641971070)
2. Горшков, А.Г. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебник / Горшков А.Г., Волобуев А.Л., Еремин М.В. — Москва : КноРус, 2021. — 317 с. — ISBN 978-5-406-02926-8. — URL: <https://book.ru/book/938653>
3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493629>

в) дополнительная литература

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224> (
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495012>

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 «Легкая атлетика» 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 «Легкая атлетика» представлены в ФОММ.

Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины «Легкая атлетика»:

- 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.

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 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 ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Сайты сети «Интернет»:

Программное обеспечение:

- Операционная система (Microsoft Windows *Проприетарная*);
- Пакет офисных программ Microsoft Office Professional (MS Word, MS Excel, MS Power Point и др. *Проприетарная*);
- Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (Foxit Reader *GNU Lesser General Public License*);
- Программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG -4, DivX, RMVB, WMV (K-Lite Codec Pack *GNU Lesser General Public License*);
- Web-браузер (Mozilla Firefox *GNU Lesser General Public License*);
- Антивирус (Касперский Open Space Security *Проприетарная*);

Информационные справочные системы:

1. Сайт федерации легкой атлетики <http://rusathletics.info/>
2. Сайт ВФСК ГТО <http://www.gto.ru/>
3. Автоматизированная информационная библиотечная система Marc21SQL;
4. Справочно-правовая система «Консультант Плюс»

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	1

2.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением	1
	экран настенный	1
	мультимедийный проектор	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	1
4.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением	17
5.	Спортивный зал :	
	<p>Тренажеры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для пресса 4. Гири <p>Гимнастический инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скакалки 2. Степ-платформы 3. Коврики 4. Обручи 5. Шведские стенки 6. Турники 7. Гимнастические скамейки 8. Гимнастические маты <p>Игровой инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 5. Мячи футбольные 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы <p>Легкоатлетический инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разноуровневые барьеры 3. Разметочные фишки 4. Секундомер 	1
6.	Спортивный комплекс:	

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

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	
---	--

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

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ГИЭФПТ



В.Р. Ковалев

«31» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ»**

(современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений)

Направление подготовки:

38.03.01 «Экономика»

(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы
Финансовый менеджмент и бухгалтерский учет

Формы обучения
очная

Гатчина
2021

Рабочая программа по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений» разработана на основе актуализированного Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата), направленность (профиль) подготовки – Финансовый менеджмент и бухгалтерский учет.

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

Разработчик:

Доцент кафедры физической культуры,
почётный работник ВО Паташова Лариса Александровна
д.п.н., проф. Дорохов С.И.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «27» августа 2021 г. Протокол № 1.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой физической культуры  / Дорохов С.И.

Руководитель ОП по направлению подготовки  / Кроливецкая В.Э.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	с 27
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	28
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	30
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.....	30
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.....	31
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	32
7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	34
8. Перечень основной, дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	35
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	36



10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	38
11. Перечень информационных технологий, профессиональных баз данных,используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	39

12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	39
---	----

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 спортивно-оздоровительные 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 , так же 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. Овладеть 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 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 «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений» участвует в формировании следующих компетенций:

Компетенция	Индикатор	Дескриптор
УК-7 - Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	3 этап – 3 семестр	
	ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности	Знания: особенностей конкретного направления и вида физической активности и спорта и его влияния на физическую подготовленность; Умения: формировать индивидуальную программу занятий физической культурой и спортом с учетом личных предпочтений; Навыки: реализации индивидуальной программы занятий физической культурой и спортом с учетом личных предпочтений
	4 этап – 4 семестр	
	ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности	Знания: научно-практических основ физической культуры, основ здорового образа жизни, средств и методов повышения двигательных и функциональных возможностей. Умения: применять теоретические средства физической культуры в регулировании работоспособности Навыки: приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту
	5 этап – 5 семестр	
	ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности	Знания: научно -биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни Умения: Определять правила поведения, направленного на формирование здорового образа жизни и поддержание должного уровня физической подготовленности Навыки: формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими

		упражнениями и спортом
	6 этап – бсеместр	
	ИУК-7.1. Выбирает Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности	<p>Знания: направлений влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>Умения: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>Навыки: 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 Б1.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является дисциплиной по выбору для подготовки студентов по направлению 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата), направленность (профиль) подготовки – Финансы предприятий и финансовый консалтинг.

Шифр компетенции	Предшествующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция	Последующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция
УК-7	Физическая культура и спорт Адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья и жизни	Производственная (технологическая) практика Производственная (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 «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений» составляет 122 академических часа или 3,39з.е. Промежуточная аттестация в форме зачета в 4 и 5 семестрах.

Семестр		4 семестр	5 семестр	Всего, ак. часов
Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед)		65	57	122/3.39
Контактная работа	Лекции			
	Практические занятия	56	48	104
Самостоятельная работа		-	-	-
Вид промежуточной аттестации (конт. раб/сам. раб)	Зачет	0,25/8,75	0.25/8.75-	0,5/17.5

*- проводится единый зачет по результату освоения данной дисциплины, совместно со спортивными дисциплинами: «Лёгкая атлетика» и «Спортивные игры»

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		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; принципы и методы планирования режима труда и отдыха. 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	8,7 5	-
Итого за семестр		23		56,2 5	8,7 5	
5 семестр						
2.	Современные спортивно- оздоровительны е системы физических упражнений (атлетическая Гимнастика)	48		48		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 тренажёрах; с эспандерами, резиновыми амортизаторами; 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. Методы регулирования физической нагрузки : микро-мезо-макро-циклы Требования к обеспечению безопасных для здоровья студентов условий занятий
Зачет		9		0,25	8.7 5	
Итого за семестр		57		48.2 5	8.7 5	
Итого		12 2		104. 5	17. 5	

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

Самостоятельная работа студентов

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ак.часы	Форма контроля
5.	Подготовка к промежуточной аттестации (упражнения к зачету), в т.ч.: - Составление и систематическое выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики в числе от 15 до 34 форм; - Контрольное выполнение комплекса		Консультация преподавателя, контроль результатов УФС в динамическом режиме

	«1000 движений» Н.М.Амосова. 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.		
6.	Составление и выполнение композиции аэробных физических упражнений с музыкальным сопровождением на 32, 64, 128 счётов. Оценивается качество выполнения композиции: непрерывность, знание очередности движений, правильная техника, заданный ритм и темп.		Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.
3	1- Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений для коррекции нарушений осанки, плоскостопия. 2- Составление и выполнение комплексов упражнений тренирующей направленности в беге, спортивной ходьбе, фартлеке и др.в условиях по месту проживания:		Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.
4	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);весо-ростового показателя», самооценки самочувствия(усталость, утомление) -Освоение методик самоконтроля физической работоспособности: функциональные пробы(ФП): - ФП ШТАНГЕ(задержка дыхания на вдохе); - ФП «РЮФФЬЕ» для оценки С.С,С, с 30 приседаниями, контролем ЧСС и определением индекса сердечной деятельности(ИСД);		Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.

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

4.Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 239 с. — ISBN 978-5-406-02710-3. — URL: <https://book.ru/book/936273>

5.Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927>

6.ФОММ по «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений»

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

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
6 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	45	40	35	меньше 35
7 Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	7	5	3	меньше 3
12 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 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	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

		эмоционально		
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
7 Вис на перекладине, (сек).	25	20	15	меньше 15
8 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	меньше 30
13. Экстензия спины (силовая выносливость мышц-разгибателей спины)	65	45	30	Меньше 30
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 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:

2. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года) (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/

3. 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/

4. 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. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493629>

2. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496822>).

3. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494126>

в) дополнительная литература:

1. Андрющенко, О.Н., Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Спортивные игры : учебное пособие / О.Н. Андрющенко, А.В. Швецов, Ю.О. Аверясова, Р.В. Линник. — Москва : КноРус, 2021. — 143 с. — ISBN 978-5-406-08968-2. — URL: <https://book.ru/941848>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492988> (дата обращения: 11.01.2022).

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 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 «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.

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 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 ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Программное обеспечение:

Операционная система (Microsoft Windows *Проприетарная*);

Пакет офисных программ Microsoft Office Professional (MS Word, MS Excel, MS Power Point и др. *Проприетарная*);

Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (Foxit Reader *GNU Lesser General Public License*);

Программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG -4, DivX, RMVB, WMV (K-Lite Codec Pack *GNU Lesser General Public License*);

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

Антивирус (Касперский Open Space Security *Проприетарная*);

Информационные справочные системы:

1) Автоматизированная информационная библиотечная система Marc21SQL;

2) Справочно-правовая система «Консультант Плюс»

3) Сайт федерации спортивной гимнастики <http://sportgymrus.ru/>

4) Сайт ВФСК ГТО <http://www.gto.ru/>

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	1
2.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением	17
3.	Спортивный зал :	
	Тренажеры:	1
	1. Эллиптический тренажер	
	2. Велотренажер	
	3. Скамья для пресса	
	4. Гири	
	Гимнастический инвентарь:	
	1. Скакалки	

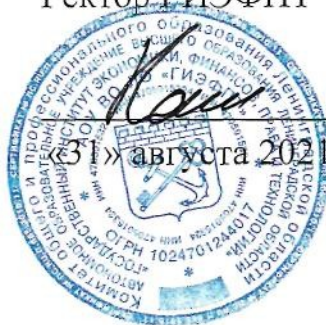
<ul style="list-style-type: none"> 2. Степ-платформы 3. Коврики 4. Обручи 5. Шведские стенки 6. Турники 7. Гимнастические скамейки 8. Гимнастические маты <p>Игровой инвентарь:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки,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

<p>Игровой инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 4. Футбольные ворота (малые и большие) 5. Мячи футбольные (универсальные и футзал) 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки, антенны 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы 11. Шахматы 12. Шашки <p>Легкоатлетический инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разноуровневые барьеры 2. Координационная лесенка 3. Разметочные фишки 4. Секундомер 	
<p>5. Стадион:</p>	<p>Оборудован специальным спортивным покрытием размещены специализированные площадки с мячеулавливателями для спортигр: 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>

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

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ГИЭФПТ



В.Р. Ковалев

г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»
(Спортивные игры)

Направление подготовки:
38.03.01 «Экономика»
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы
Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Формы обучения
очная

Гатчина
2021

Рабочая программа по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Спортивные игры» разработана на основе актуализированного Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата), направленность (профиль) подготовки – Бухгалтерский учет, анализ и аудит

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

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



Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «27» августа 2021 г. Протокол № 1.

СОГЛАСОВАНО:



Заведующий кафедрой физической культуры _____ / Дорохов С.И.

Руководитель ОП по направлению подготовки  / Кроливецкая В.Э.

Оглавление

	с
1. Пояснительная записка.....	45
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	46
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	48.
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.....	48
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.....	49
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	51
7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	53
8. Перечень основной, дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	54
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	55
10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	57
11. Перечень информационных технологий, профессиональных баз данных, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	58

12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	58
---	----

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 спортом, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, применять здоровье-поддерживающую технологию средствами спортивных игр;

4. Овладеть 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 «Спортивные игры» участвует в формировании следующих компетенций:

	1 этап – 1 курс	
УК-7 - Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Выбирает Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности	<p>Знания: роли физической культуры и спорта в формировании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p> <p>Умения: на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья</p> <p>Навыки: выполнения индивидуальной программы занятий и комплекса физических упражнений для целей</p>

		формирования должного уровня физической подготовленности
3 этап – 3 семестр		
ИУК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности		<p>Знания: особенностей конкретного направления и вида физической активности и спорта и его влияния на физическую подготовленность;</p> <p>Умения: формировать индивидуальную программу занятий физической культурой и спортом с учетом личных предпочтений;</p> <p>Навыки: реализации индивидуальной программы занятий физической культурой и спортом с учетом личных предпочтений</p>
4 этап – 4 семестр		
ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности		<p>Знания: научно-практических основ физической культуры, основ здорового образа жизни, средств и методов повышения двигательных и функциональных возможностей.</p> <p>Умения: применять теоретические средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>Навыки: приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту</p>
6 этап – 6 семестр		
ИУК-7.1. Выбирает Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной		<p>Знания: направлений влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>Умения: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>Навыки: организации занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие сохранение и</p>

	деятельности	укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте
--	--------------	--

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является дисциплиной вариативной части для подготовки студентов по направлению 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата), направленность (профиль) подготовки – Финансы корпораций и финансовый консалтинг.

Шифр компетенции	Предшествующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция	Последующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция
УК-7	Физическая культура и спорт Адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья и жизни	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 «Спортивные игры» составляет 230 академических часа или 6,39 з.е. Промежуточная аттестация в 1,3,4,6 семестрах в форме зачета.

Семестр		1 семестр	3 семестр	4 семестр	6 семестр	Всего, ак. часов
Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед)		41	73	65	51	230
Контактная работа	Лекции					-
	Практические занятия	38	64	56	42	200
Самостоятельная работа		3	-	-	-	3

Вид промежуточной аттестации (конт. раб/сам.раб)	Зачет	-	0,25*/8,75	0,25**/8,75	0,25*8,75	0.75/26.25
--	-------	---	------------	-------------	-----------	------------

*- проводится единый зачет по результату освоения данной дисциплины, совместно со спортивной дисциплиной «Лёгкая атлетика» и «Профессионально прикладная физическая подготовка» (в 6 сем.).

** - проводится единый зачет по результату освоения данной дисциплины, совместно со спортивными дисциплинами: «Лёгкая атлетика» и «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений»

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	
1 семестр						
1	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).Техника безопасности и оказание первой помощи при травмах, техника самостраховки.
			-		-	
Итого за семестр		41		38	3	
3 семестр						
	Спортивные игры (Волейбол)	64		64	-	Принципы рационального планирования распорядка дня, Использование приемы повышения работоспособности Методико-

1.	Спортивные игры Аспект ППФП: (по выбору студента: Волейбол, баскетбол)	42		42	-	Рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. Выбирать вид физической активности для достижения должного уровня физической подготовленности. Навыками определения форм и методов практических занятий для своей группы здоровья 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 профессионально-значимых 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 спорта для индивидуального психофизического статуса.
Зачет		9	-	0,25	8,75	
Итого за семестр		51		42,25	8,75	
Итого		230		200	30	

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

Самостоятельная работа студентов

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ак. часы	Форма контроля
7.	Подготовка к промежуточной аттестации (упражнения к зачету), в т.ч.: Составление и систематическое выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики в числе от 15 до 34 форм	0.6	Консультация преподавателя, контроль результатов УФС в динамическом режиме
8.	- 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	0.6	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.

	-броски мяча с точек на количество попаданий		
9.	-Игра 1х1 (на одно кольцо, в 6м. зоне), -Двусторонняя игра 2х2 (на одно кольцо), -Двусторонняя игра 3х3 (стритбол)	0.6	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.
4.	Освоение методик самоконтроля физической работоспособности (стандарты, индексы, программы, функциональные пробы)	0.6	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...)	0.6	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. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927>
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224>
3. ФОММ по «Спортивным играм»

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

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. (кол-во 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. (кол-во 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			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
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 не менее 3 передач меньше 5 подач через сетку

Девушки

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
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 не менее 3 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:

5. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года) (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/

6. 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/

7. 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. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495012> (дата обращения: 12.01.2022).

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495012> (дата обращения: 12.01.2022).

3. Волейбол: Энциклопедия / Свиридов В.Л. - М.: Человек, 2016. - 592 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=913739>

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: учебно-методическое 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/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
6. Красникова О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. 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>
8. Мельников Ю.А. Обучающие программы по баскетболу: Метод. указания к практическим занятиям студентов/ Удмуртский университет. – Ижевск, 2009. – 36 с. <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/4577/2009238.pdf?sequence=1>

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 «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.

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 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 ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Программное обеспечение:

Операционная система (Microsoft Windows *Проприетарная*);

Пакет Microsoft Office Professional (MS Word, MS Excel, MS Power Point и др. *Проприетарная*);

Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (Foxit Reader *GNU Lesser General Public License*);

Программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG -4, DivX, RMVB, WMV (K-Lite Codec Pack *GNU Lesser General Public License*);

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

Антивирус (Касперский OpenSpace Security *Проприетарная*);

Информационные справочные системы:

1. Автоматизированная информационная библиотечная система Marc21SQL;

2. Справочно-правовая система «Консультант Плюс»

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

4. Сайт Всероссийской федерации баскетбола <https://russiabasket.ru/>

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	1
2.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением	17
3.	Спортивный зал:	
	Тренажеры:	1
	1. Эллиптический тренажер	
	2. Велотренажер	

3. Скамья для пресса 4. Гири Гимнастический инвентарь: 1. Скакалки 2. Степ-платформы 3. Коврики 4. Обручи 5. Шведские стенки 6. Турники 7. Гимнастические скамейки 8. Гимнастические маты Игровой инвентарь: 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 5. Мячи футбольные 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы Легкоатлетический инвентарь: 1. Разноуровневые барьеры 3. Разметочные фишки 4. Секундомер	
4. Спортивный комплекс:	
1. Большой игровой зал 2. Малый гимнастический зал 3. Малый зал для борьбы 4. Тренажерный зал Тренажеры: 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для пресса 4. Многофункциональная силовая рама 5. Машина Смита 6. Гиперэкстензия 7. Скамья Скотта 8. Подставка для штанги 9. Штанга 10. Изогнутая штанга 11. Олимпийский гриф 12. Диски для штанги, обрезиненные 13. Гири 14. Силовая скамья Гимнастический инвентарь: 1. Гантели 2. Скакалки 3. Степ-платформы 4. Коврики 5. Обручи 6. Шведские стенки	1

<p>7. Турники 8. Гимнастические скамейки 9. Гимнастические маты 10. Станок для хореографии Игровой инвентарь: 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 4. Футбольные ворота (малые и большие) 5. Мячи футбольные (универсальные и футзал) 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки, антенны 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы 11. Шахматы 12. Шашки Легкоатлетический инвентарь: 1. Разноуровневые барьеры 2. Координационная лесенка 3. Разметочные фишки 4. Секундомер</p>	
<p>5. Стадион: Оборудован специальным спортивным покрытием размещены специализированные площадки с мячеулавливателями для спортигр: 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

г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

(Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы методики составления здоровье-поддерживающих индивидуальных программ))

Направление подготовки:

38.03.01 «Экономика»

(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы

Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Формы обучения

очная

Гатчина

2021

Рабочая программа по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы методики составления здоровье-поддерживающих индивидуальных программ)» разработана на основе актуализированного Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата), направленность (профиль) подготовки – Бухгалтерский учет, анализ и аудит

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

Разработчики:

Доцент кафедры

физической культуры,

почётный работник ВО Паташова Лариса Александровна



.п.н., доц. Дорохов С.И.



Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «27» августа 2021 г. Протокол № 1.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой физической культуры _____ / Дорохов С.И.



Руководитель ОП по направлению подготовки



/ Кроливецкая В.Э.

Оглавление

	с
1. Пояснительная записка.....	64
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	65
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	66.
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.....	66
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.....	67
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	68
7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	69
8. Перечень основной, дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	69
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	70
10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	72
11. Перечень информационных технологий, профессиональных баз данных, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	73
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	74

1. Пояснительная записка

Элективная спортивная дисциплина «Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы методики составления здоровье-поддерживающих 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 здоровье-поддерживающего 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 здоровье-поддерживающих индивидуальных программ)» для студентов ГИЭФПТ является освоение методико-практических 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 здоровье-поддерживающую технологию;
4. Овладеть 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 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 «Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы методики составления здоровьесодержащих индивидуальных программ)» участвует в формировании следующих компетенций:

Компетенции	индикаторы	дескрипторы
УК-7 - Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	6 этап – бсеместр	
	УК-7.1. Выбирает Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности	<p>Знания: направлений влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>Умения: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>Навыки: 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 Б1.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является дисциплиной части учебного плана для подготовки студентов по направлению 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата), направленность (профиль) подготовки – Финансы предприятий и финансовый консалтинг.

ифр компетенции	Предшествующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция	Последующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция
УК-7	Физическая культура и спорт Адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья и жизни	Производственная (технологическая) практика Производственная (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 или 0,44 з.е. Промежуточная аттестация – зачет в бсеместре.

Семестр		6 семестр	Всего, ак. часов
Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед)		51	51/1.41
Контактная работа	Лекции		-
	Практические занятия	42	42
Самостоятельная работа		-	-
Вид промежуточной аттестации (конт. раб/сам. раб)	Зачет	0,25*/8,75	025/8,75

*- проводится единый зачет по результату освоения данной дисциплины, совместно со спортивной дисциплиной «Лёгкая атлетика» и «Спортивные игры».

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.	ППФП- профессионально-прикладная физическая подготовка (основы методики составления здоровьеподдерживающих индивидуальных программ)	42		42		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. Освоение методики проведения функциональных проб для контроля физической работоспособности организма. Составление композиций производственной гимнастики, физкультминуток, мини-тренировки в ритме рабочего дня с учётом индивидуальных особенностей и уровня здоровья. 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	8,7 5	-
Итого за семестр		51	-	42,2 5	8.7 5	

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

Самостоятельная работа студентов

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ак. часы	Форма контроля
10	Подготовка к промежуточной аттестации (упражнения к зачету), в т.ч.: - Составление и систематическое выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики в числе от 15 до 34 форм;		Консультация преподавателя, контроль результатов УФС в динамическом режиме
11	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;		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); весо-ростового показателя», самооценки самочувствия(усталость, утомление...)		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 «РЮФФЬЕ» для оценки С.С,С, с 30 приседаниями, контролем ЧСС и определением индекса сердечной деятельности(ИСД);		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

3. ФОММ по «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

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:

8. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года) (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/

9. 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/

10. 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. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492988> (дата обращения: 11.01.2022).

2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 239 с. — ISBN 978-5-406-02710-3. — URL: <https://book.ru/book/936273> (дата обращения: 21.11.2020)

3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224> (дата обращения: 11.01.2022).

в) дополнительная литература:

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493629> (дата обращения: 11.01.2022). Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2017. — 299 с. — Для бакалавров <https://www.book.ru/book/920786/view2>

2. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496822> (дата обращения: 12.01.2022).

3. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494126> (дата обращения: 12.01.2022).

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 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.

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 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 ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Сайты сети «Интернет»:

Программное обеспечение:

Операционная система (Microsoft Windows *Проприетарная*);

Пакет офисных программ Microsoft Office Professional (MS Word, MS Excel, MS Power Point и др. *Проприетарная*);

Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (Foxit Reader *GNU Lesser General Public License*);

Программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG -4, DivX, RMVB, WMV (K-Lite Codec Pack *GNU Lesser General Public License*);

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

Антивирус (Касперский Open Space Security *Проприетарная*);

Информационные справочные системы:

1) Автоматизированная информационная библиотечная система Marc21SQL;

2) Справочно-правовая система «Консультант Плюс»

3) Сайт ВФСК ГТО <http://www.gto.ru/>

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

№ п/п	Наименование	Количество
----------	--------------	------------

1.	Специализированные аудитории:	
	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	1
2.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением	1
	экран настенный	1
	мультимедийный проектор	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	1
4.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением	17
5.	Спортивный зал :	
	<p>Тренажеры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для пресса 4. Гири <p>Гимнастический инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скакалки 2. Степ-платформы 3. Коврики 4. Обручи 5. Шведские стенки 6. Турники 7. Гимнастические скамейки 8. Гимнастические маты <p>Игровой инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 5. Мячи футбольные 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы <p>Легкоатлетический инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разноуровневые барьеры 3. Разметочные фишки 4. Секундомер 	1
6.	Спортивный комплекс:	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Большой игровой зал 2. Малый гимнастический зал 3. Малый зал для борьбы 4. Тренажерный зал <p>Тренажеры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 	1

3. Скамья для пресса 4. Многофункциональная силовая рама 5. Машина Смита 6. Гиперэкстензия 7. Скамья Скотта 8. Подставка для штанги 9. Штанга 10. Изогнутая штанга 11. Олимпийский гриф 12. Диски для штанги, обрезиненные 13. Гири 14. Силовая скамья Гимнастический инвентарь: 1. Гантели 2. Скакалки 3. Степ-платформы 4. Коврики 5. Обручи 6. Шведские стенки 7. Турники 8. Гимнастические скамейки 9. Гимнастические маты 10. Станок для хореографии Игровой инвентарь: 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 4. Футбольные ворота (малые и большие) 5. Мячи футбольные (универсальные и футзал) 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки, антенны 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы 11. Шахматы 12. Шашки Легкоатлетический инвентарь: 1. Разноуровневые барьеры 2. Координационная лесенка 3. Разметочные фишки 4. Секундомер	
---	--

Пронумеровано и
прошито 73 листов

Зав. УМО

М.Г. Ковязина
М.Г. Ковязина

