

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Московский институт современного академического образования»  
(АНО ВО «МИСАО»)

Департамент общегуманитарных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

дисциплины

**Б1.В.20 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
(ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС)**

*наименование дисциплины (модуля)*

**Б1.Б.20**

*(код дисциплины (модуля))*

**Направление подготовки: 38.03.04**

**Государственное и муниципальное управление**

**Направленность (профиль) подготовки: Региональное управление**

**Уровень высшего образования – бакалавриат**

Форма обучения: заочная  
2020/2021 учебный год

Москва, 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор АНО ВО «МИСАО»

И.В. Новикова  
«03» сентября 2020 г

Рабочая программа составлена в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, внутренними локальными нормативными актами АНО ВО «МИСАО», учебными планами, в том числе индивидуальными учебными планами по основной профессиональной образовательной программе высшего образования по направлению подготовки **38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»** направленность (профиль) подготовки: **«Региональное управление»**, уровень высшего образования - бакалавриат (заочная форма обучения), утвержденными ректором Автономной некоммерческой организации высшего образования «Московский институт современного академического образования» Л.В. Астаниной 02.09.2020 г., одобренными на заседании Ученого совета от 02.09.2020 г. (протокол № 2).

При реализации образовательной организацией основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» (направленность (профиль) подготовки - «Региональное управление», уровень высшего образования – бакалавриат, форма обучения – заочная) в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в сфере образования, Уставом Института, локальными нормативными актами образовательной организации при согласовании со всеми участниками образовательного процесса образовательная организация имеет право внести изменения и дополнения в образовательную программу в части РПД в течение 2020/2021 учебного года.

Рабочая программа дисциплины, как компонент основной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», одобрена на заседании Ученого совета Института **02.09.2020 г. (протокол № 2)** и утверждена Первым проректором 03.09.2020 г.

*Рабочая программа дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту (лечебная физическая культура и оздоровительный фитнес):* одобрена на заседании департамента общегуманитарных дисциплин от 01.09.2020 (протокол № 1).

Составитель

Руководитель департамента  
общегуманитарных дисциплин

Ю.В. Колесниченко

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Автономной некоммерческой организацией высшего образования «Московский институт современного академического образования» процесс изучения конкретной учебной дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций:

ОК-7 – способность к самоорганизации и самообразованию;

ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины «**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**» обучающийся должен:

### **Знать:**

1. значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, ведении здорового образа жизни в процессе физкультурно-спортивных занятий;

### **Уметь:**

1. учитывать индивидуальные особенности физического, возрастного и профессионального развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

2. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью;

3. составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с профессиональной направленностью.

### **Владеть:**

1. комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья в социальной и профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данный курс относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 (Дисциплины (модули)).

Таблица 1.

Содержательно-логические связи дисциплины (модуля)

Код дисциплины (модуля)	Название дисциплины (модуля)	Содержательно-логические связи		Коды формируемых компетенций
		Коды учебных дисциплин (модулей), практик		
		на которые опирается содержание данной учебной дисциплины (модуля)	для которых содержание данной учебной дисциплины (модуля) выступает опорой	
Б.1.В.20		Физическая культура и спорт	«Безопасность жизнедеятельности и др.	ОК-7 ОК-8

**3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ  
С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ  
НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИ-  
ДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮ-  
ЩИХСЯ**

<b>Объем учебной дисциплины –</b>	<b>328 академических часов</b>
<b>Из них:</b>	
Контактная работа –	20 академических часов;
в том числе: лекционных занятий –	10 академических часов;
практических занятий –	10 академических часов;
самостоятельная работа –	300 академических часов;
<b>Форма контроля –</b>	<b>1 курс - зачет, 2 курс – зачет (8 ч.)</b>

**Таблица 2.**

**Содержание учебной дисциплины (модуля)**

курс	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Виды учебной работы, включая СРС и трудоемкость (в часах)			Коды формируемых компетенций	Форма текущего контроля успеваемости, СРС (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Лекция	Практ., лабор-	СРС		
2	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	1	1	24	ОК-8	Проверка конспектов, защита рефератов
	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	1	-	24	ОК-8	Проверка конспектов, защита рефератов
	Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	1	20	ОК-8	Проверка конспектов, защита рефератов
	Тема 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	-	20	ОК-8	Проверка конспектов, защита рефератов
	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1	-	20	ОК-8	Проверка конспектов, защита рефератов
	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой	1	1	20	ОК-7	Проверка конспектов, защита рефератов

	Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	-	1	20	ОК-8	Проверка конспектов, защита рефератов
		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>148</b>		<b>зачет</b>
3	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1	-	22	ОК-8	Проверка конспектов, защита рефератов
	Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	1	1	22	ОК-7	Проверка конспектов, защита рефератов
	Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	1	1	22	ОК-7	Проверка конспектов, защита рефератов
	Тема 11. Учет возрастных, физиологических, функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	1	1	22	ОК-8	Проверка конспектов, защита рефератов
	Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся	-	1	22	ОК-8	Проверка конспектов, защита рефератов
	Тема 13. Критерии эффективности здорового образа жизни	-	1	22	ОК-8	Проверка конспектов, защита рефератов
	Тема 14. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	-	1	20	ОК-8	Проверка конспектов, защита рефератов
		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>152</b>		<b>зачет</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>300</b>		

**4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

Организация учебного процесса предусматривает теоретическую подготовку, практическую часть, включающую учебно-тренировочные и методико-практические занятия, а также самостоятельные занятия вне сетки часов.

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.** Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Со-

временное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

**Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.** Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

**Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.** Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

**Тема 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.** Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

**Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.** Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

**Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой.** Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

**Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды, вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом.** Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности

организма при занятиях физическими упражнениями. Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные и их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма. Борьба с вредными привычками.

**Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.** Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

**Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом.** Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Спортивная классификация, студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимся вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

**Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.** Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.

**Тема 11. Учет возрастных, физиологических и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.** Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом.

**Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.** Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

**Тема 13. Критерии эффективности здорового образа жизни.** Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Мотивация к поддержанию здорового образа жизни.

**Тема 14. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.** Коррекция физического развития. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.

Таблица 3

**Содержание учебной дисциплины (модуля)  
с указанием видов учебной работы, трудоемкости и видов занятий**

курс	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Виды учебной работы, включая СРС и трудоемкость (в часах)		
		Лекция	Практ., лабор. работ. за-	СРС
2	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	1	1	24
	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	1	-	24
	Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	1	20
	Тема 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	-	20
	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1	-	20
	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой	1	1	20
	Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	-	1	20
		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>148</b>
3	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1	-	22
	Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	1	1	22
	Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	1	1	22
	Тема 11. Учет возрастных, физиологических, функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	1	1	22
	Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся	-	1	22
	Тема 13. Критерии эффективности здорового образа жизни	-	1	22
	Тема 14. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	-	1	20
		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>152</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>300</b>



## 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

**Самостоятельная внеаудиторная работа** обеспечивает подготовку обучающегося к текущим аудиторным занятиям и контрольным мероприятиям для данной дисциплины учебного плана. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных контрольных работ, тестовых заданий и других форм текущего контроля.

Самостоятельная работа включает следующие виды деятельности:

- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса, написание реферата по заданной проблеме;
- выполнение домашнего задания к занятию;
- подготовка к аттестации.

На кафедре представлены методические указания о правилах оформления и порядке защиты реферата (контрольной работы).

**Таблица 4.**

**Виды самостоятельной работы обучающихся**

Раздел дисциплины	Наименование работ	Трудоемкость (час)
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Раскройте понятие физическая культура.</li> <li>2. Назовите функции физической культуры.</li> <li>3. Что такое физическое совершенство?</li> <li>4. Что относится к показателям физического совершенства?</li> <li>5. Раскройте понятие физическое воспитание.</li> <li>6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?</li> <li>7. Что такое физическая подготовка.</li> <li>8. Назовите виды физической подготовки.</li> <li>9. Что такое физическое развитие?</li> </ol> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений.</li> <li>2. Заносите данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей на протяжении года.</li> <li>3. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений по лечебной физической культуре</li> </ol>	24
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Из каких видов костей состоит организм человека.</li> <li>2. Дайте определение понятию «сустав» и назовите виды суставов.</li> </ol>	24

		<p>3. Назовите основные виды мышц и их функции.</p> <p>4. Дайте определение понятию саркомер и определите его функции.</p> <p>5. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?</p> <p>6. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?</p> <p>7. Что образуется при окислении углеводов и жиров?</p> <p>8. Какой процесс энергообразования наиболее эффективен при длительной физической работе.</p> <p>9. Дайте определение сердечно-сосудистой системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.</p> <p>10. Дайте определение дыхательной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.</p> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <p>1. Определите ЧСС и АД в покое и при физических нагрузках. Выполняя разную по интенсивности нагрузку и измеряя ЧСС и АД, определите, как они зависят от величины нагрузки</p> <p>2. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений по лечебной физической культуре</p>	
	<p>Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <p>1. Что предполагает здоровый образ жизни?</p> <p>2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?</p> <p>3. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.</p> <p>4. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.</p> <p>5. Что такое МПК (ДМПК). Как от этой величины зависит здоровье человека.</p> <p>6. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, рН плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).</p> <p>7. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.</p> <p>8. Назовите основные функции питания.</p> <p>9. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?</p> <p>10. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.</p> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <p>1. Рассчитайте свой суточный расход энергии.</p> <p>2. Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом.</p> <p>3. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений по лечебной физической культуре</p>	<p>20</p>

	<p>Тема 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b>  <b>Подготовьте ответ на вопросы:</b>  1. Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у обучающихся проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?  2. Какова типичная динамика умственной работоспособности обучающихся в течение учебной недели?  3. Соответствует ли изменение физической работоспособности обучающихся в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?  4. В какие периоды в течение учебного года у обучающихся происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?  5. Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения работоспособности обучающихся в период их обучения в вузе только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию?  6. Какие "малые формы" занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда обучающихся?  <b>Задания для самостоятельной работы:</b>  1. Изучите динамику собственной работоспособности в течение суток.  2. Сбалансируйте соотношение работы и отдыха для наиболее эффективной работоспособности.  3. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений лечебной физической культуры</p>	20
	<p>Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p>	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b>  <b>Подготовьте ответ на вопросы:</b>  1. Что такое физическая подготовка?  2. В чем суть общей физической подготовки?  3. Что включает в себя специальная физическая подготовка?  <b>Задания для самостоятельной работы:</b>  1. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений лечебной физической культуры</p>	20
	<p>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b>  <b>Подготовьте ответ на вопросы:</b>  1. Какие существуют формы самостоятельных занятий.  2. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.  3. Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.  4. Особенности самостоятельных занятий для женщин.  5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.  6. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.  <b>Задания для самостоятельной работы:</b></p>	20

		<p>1. Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений.</p> <p>2. Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение общей работоспособности организма.</p>	
	<p>Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом</p>	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте определение понятию спорт.</li> <li>2. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?</li> <li>3. Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?</li> <li>4. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?</li> <li>5. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?</li> <li>6. Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?</li> </ol> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <p>1. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений лечебной физической культурой</p>	20
	<p>Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p>	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте физиологическое объяснение понятию фаза суперкомпенсации (сверхвосстановление энергоисточников, возбудимости нервной системы)?</li> <li>2. Какой метод физического воспитания предполагает точную дозировку нагрузки и отдыха?</li> <li>3. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?</li> <li>4. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?</li> </ol> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выберите дистанцию, которую Вы в состоянии преодолеть легко бегом с самой низкой интенсивностью работы.</li> <li>2. Пробегайте эту дистанцию через день в одно и то же время в течение 1–2 месяцев регулярно и обнаружите насколько легче организм справляется с нагрузкой (систематичность приведет к сверхвосстановлению организма).</li> </ol>	22
	<p>Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта</p>	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какова периодичность врачебного контроля для спортсменов?</li> <li>2. Укажите основное предназначение врачебного обследования.</li> <li>3. Чем определяется физическое развитие человека?</li> <li>4. Какой тип осанки считается нормальным?</li> <li>5. Какие характеристики лежат в основе антропометри-</li> </ol>	22

		<p>ческих стандартов?</p> <p>6. На чём основан метод корреляции?</p> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведите замеры ЧСС, АД, частоты дыхания в покое.</li> <li>2. Проведите замеры жировой подкожной прослойки.</li> <li>3. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений лечебной физической культуры</li> </ol>	
	Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что является целью самоконтроля?</li> <li>2. Укажите субъективные данные самоконтроля</li> <li>3. Укажите объективные данные самоконтроля</li> <li>4. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?</li> <li>5. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?</li> <li>6. Какую величину пульса не следует превышать при занятиях физическими упражнениями в возрасте 18 лет?</li> </ol> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести самостоятельно пробу Генчи.</li> <li>2. Провести самостоятельно пробу Штанге.</li> <li>3. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений лечебной физической культуры</li> </ol>	22
	Тема 11. Учет возрастных, физиологических и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какое воздействие на организм студентов оказывает вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности?</li> <li>2. Оказывают ли влияние на работоспособность человека биологические ритмы?</li> <li>3. Влияет ли уровень двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе на состояние их здоровья?</li> <li>4. Что понимается под двигательной активностью (ДА) человека?</li> <li>5. На какие составные части можно условно разделить двигательную активность человека?</li> <li>6. Что можно считать началом систематического физического воспитания студентов в России?</li> <li>7. Можно ли с помощью физических упражнений (занятий тем или иным видом спорта) формировать определенные психические качества и свойства личности?</li> </ol> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений лечебной физической культуры</li> </ol>	22
	Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обу-	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое профессионально-прикладная физическая</li> </ol>	22

	чающихся	<p>подготовка (ППФП)?</p> <p>2. Какова цель ППФП?</p> <p>3. Какие задачи у ППФП?</p> <p>4. На какие группы можно условно разделить профессии?</p> <p>5. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?</p> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <p>1. Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности.</p> <p>2. Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы.</p> <p>3. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений лечебной физической культуры</p>	
	Тема 13. Критерии эффективности здорового образа жизни.	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <p>1.Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие?</p> <p>2.Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни?</p> <p>3.Здоровый образ жизни и его составляющие</p> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <p>1. Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности.</p> <p>2. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений лечебной физической культуры</p>	22
	Тема 14. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <p>1.Коррекция физического развития.</p> <p>2.Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения.</p> <p>3.Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.</p> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <p>1. Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности.</p> <p>2. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений лечебной физической культуры</p>	20
			<b>300</b>

**\* Примечания:**

**а) Для обучающихся по индивидуальному учебному плану - учебному плану, обеспечивающему освоение соответствующей образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося, в том числе при ускоренном обучении:**

При разработке образовательной программы высшего образования в части рабочей программы дисциплины согласно требованиям действующему законодательству объем дисциплины 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 образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающимся, который имеет среднее профессиональное или высшее образование, и (или) обучается по образовательной программе высшего образования, и (или) имеет способности и (или) уровень развития, позволяющие освоить образовательную программу в более короткий срок по сравнению со сроком получения высшего образования по образовательной программе, установленным Институтом в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ускоренное обучение такого обучающегося по индивидуальному учебному плану в порядке, установленном соответствующим локальным нормативным актом образовательной организации).

**б) Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:**

При разработке адаптированной образовательной программы высшего образования, а для инвалидов - индивидуальной программы реабилитации инвалида **в соответствии с действующим законодательством**, образовательная организация устанавливает конкретное содержание рабочих программ дисциплин и условия организации и проведения конкретных видов учебных занятий, составляющих контактную работу обучающихся с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) *(при наличии факта зачисления таких обучающихся с учетом конкретных нозологий)*.

**в) Для лиц, зачисленных для продолжения обучения в соответствии с действующим законодательством в отношении Республики Крым и города федерального значения Севастополя**, объем дисциплины 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 образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающимся, зачисленными для продолжения обучения **в соответствии с действующим законодательством**, в течение установленного срока освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования с учетом курса, на который они зачислены (указанный срок может быть увеличен не более чем на один год по решению Института, принятому на основании заявления обучающегося).

**г) Для лиц, осваивающих образовательную программу в форме самообразования (если образовательным стандартом допускается получение высшего образования по соответствующей образовательной программе в форме самообразования), а также лиц, обучавшихся по не имеющей государственной аккредитации образовательной программе:**

При разработке образовательной программы высшего образования, **в соответствии с действующим законодательством**, объем дисциплины 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 образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающегося, зачисленного в качестве экстерна для прохождения промежуточной и (или) государственной итоговой аттестации в Институте по соответствующей имеющей государственную аккредитацию образовательной программе в порядке, установленном соответствующим локальным нормативным актом образовательной организации.

## **6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

## **ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» (СМ. ПРИЛОЖЕНИЕ К РПД)**

В соответствии с требованиями действующего Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **38.03.04 Государственное и муниципальное управление** (уровень бакалавриата), для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей программы (текущая и промежуточная аттестация) созданы фонды оценочных средств, включающие типовые задания, контрольные работы, тесты и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций. Фонды оценочных средств утверждены первым проректором.

**Фонд оценочных средств** (далее – ФОС) по учебной дисциплине сформирован на ключевых принципах оценивания:

- валидности (объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения);
- надежности (использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений);
- справедливости (разные обучающиеся должны иметь равные возможности добиться успеха);
- своевременности (поддержание развивающей обратной связи);
- эффективности (соответствие результатов деятельности поставленным задачам).

### **Примерные вопросы для подготовки к зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль 2. Оздоровительный фитнес 2 курс**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности.
5. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
9. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.
10. Здоровый образ жизни и его составляющие.
11. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
12. Основные требования к организации здорового образа жизни.
13. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
14. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
15. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.



16. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
17. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
18. Значение мышечной релаксации.
19. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
20. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

**Примерные вопросы для подготовки к зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль 2. Оздоровительный фитнес**

**3 курс**

1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
2. Характер содержания самостоятельных занятий в зависимости от возраста.
3. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
4. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
7. Гигиена самостоятельных занятий.
8. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
9. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
10. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
11. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся.
12. Современные популярные системы физических упражнений.
13. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимся вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
14. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
15. Характеристика особенностей воздействия спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
16. Возможные формы организации тренировки в вузе.
17. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
18. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
19. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
20. Производственная физическая культура.
21. Производственная гимнастика.
22. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
23. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
24. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
25. Основные элективные курсы по физической культуре и спорту в вузе.

## Примерный перечень тем рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
3. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
4. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.
5. Основы совершенствования физических качеств.
6. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
7. Гигиена самостоятельных занятий.
8. Олимпийские игры и Универсиады.
9. Возможные формы организации тренировки в вузе.
10. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
11. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
12. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
13. Фитнес - как форма оздоровительной физической культуры и кондиционной тренировки. Развитие гибкости. Физические упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Структура урока. Подбор музыкального сопровождения для выполнения различных упражнений.
14. Методика оценки собственной физической культуры личности студента. Понятие физической культуры личности.
15. Развитие силы и скоростно-силовых качеств с использованием средств спортивных единоборств.
16. Развитие выносливости с использованием средств легкой атлетики.
17. Развитие координационных способностей с использованием спортивных игр.
18. Соревновательная практика.
19. Совершенствование техники игровых видов спорта.
20. Средства и формы занятий с элементами профессионально-прикладной физической подготовки. Базовые комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.

## Критерии оценивания формирования компетенций (результатов освоения дисциплины)

Полный фонд тестовых заданий размещен в системе электронного обучения «Moodle» и предназначен для самоконтроля и контроля знаний студентов по дисциплине.

### Шкала оценивания:

Отлично/зачтено	Хорошо/зачтено	Удовлетворительно/зачтено	Не зачтено
85 – 100 баллов	65 - 84,99 баллов	45 - 64,99 баллов	0 – 44,99 баллов

### Описание шкалы оценивания

Оценка «зачтено» ставится при:

- правильном, полном и логично построенном ответе;
- умении оперировать специальными терминами;
- умении приводить примеры;

- использовании в ответе дополнительного материала.
- если в полном и логичном ответе имеются негрубые ошибки или неточности; если в полном и логичном ответе делаются не вполне законченные выводы или обобщения.

Ошибки при ответе могут быть отредактированы постановкой дополнительного вопроса или решением ситуационной задачи по теме

**Оценка «не зачтено» ставится:**

- ответ на вопрос с грубыми ошибками;
- отсутствие умения оперировать специальной терминологией;
- не выявлено умения приводить примеры практического использования научных знаний.

**85-100 баллов – оценка «отлично»** выставляется, если обучающийся: владеет знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины; демонстрирует глубину понимания учебного материала с логическим и аргументированным его изложением; владеет основным понятийно-категориальным аппаратом по дисциплине; демонстрирует практические умения и навыки в области исследовательской деятельности.

**65 – 84,99 баллов – оценка «хорошо»** выставляется, если обучающийся: владеет всеми основополагающими знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающимся в области изучаемой дисциплины; показывает достаточную глубину понимания учебного материала, но отмечается недостаточная системность и аргументированность знаний по дисциплине; допускает незначительные неточности в употреблении понятийно-категориального аппарата по дисциплине; демонстрирует практические умения и навыки в области исследовательской деятельности.

**45 – 64,99 баллов – оценка «удовлетворительно»** выставляется, если обучающийся: демонстрирует знания по изучаемой дисциплине, но отсутствует глубокое понимание сущности учебного материала; допускает ошибки в изложении фактических данных по существу материала, представляется неполный их объем; демонстрирует недостаточную системность знаний; проявляет слабое знание понятийно-категориального аппарата по дисциплине; проявляет непрочность практических учений и навыков в области исследовательской деятельности.

**0-44,9 баллов – оценка «неудовлетворительно»** выставляется, если обучающийся: имеет разрозненные, неполные знания по изучаемой дисциплине или знания у него практически отсутствуют, не сформированы практические умения и навыки в области исследовательской деятельности.

В соответствии с требованиями действующего Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»** (уровень бакалавриата), основная профессиональная образовательная программа обеспечена учебно-методической документацией и материалами по всем учебным курсам, дисциплинам (модулям) ОПОП, включая конкретную учебную дисциплину. Содержание конкретной учебной дисциплины (модуля) представлено в сети Интернет и локальной сети образовательного учреждения.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)), содержащей издания по данной учебной дисциплине и сформированной по согласованию с правообладателями учебной и учебно-методической литературы. Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории организации, так и вне ее

Для обучающихся обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам.

Оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и орга-

низациями осуществляется с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности. Для обучающихся обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **а) основная литература:**

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие. -Ростов: Издательство «Феникс», 2014 - 448 с. //ЭБС «Университетская книга онлайн»
2. История физической культуры и спорта: учебник. / Мельникова Н. Ю. , Трескин А. В.. - М.: Спорт, 2017. - 432 с. //ЭБС «Университетская книга онлайн»

### **в) дополнительная литература:**

1. Чинкин А.С., Назаренко А.С. Физиология спорта: Учебное пособие - М.: Спорт, 2016. //ЭБС «Университетская книга онлайн»
2. Разновидности спортивных игр: учебное пособие / Ковыршина Е. Ю. , Эртман Ю. Н. , Кириченко В. Ф. -Омск: Издательство СибГУФК, 2017 - 108 с. //ЭБС «Университетская книга онлайн»

### **г) Нормативные материалы:**

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 – ФЗ (ред. от 01.05.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федеральная целевая программа развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г.

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» (ДАЛЕЕ – СЕТЬ «ИНТЕРНЕТ»), НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **а) электронные образовательные ресурсы (ЭОР):**

www.allsport.ru  
 www.terrasport.ru  
 http://lib.sportedu.ru  
 http://www.sportedu.ru  
 http://www.infosport.ru

### **б) электронно-библиотечные системы (ЭБС):**

№ п/п	Дисциплина	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<b>ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ</b> Модуль 2. Оздоровительный фитнес	<a href="http://www.biblioclub.ru">www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

**в) программное обеспечение:**

- 1) Операционная система Windows.
- 2) Программы пакета MS Office: MS Word, MS Excel, MS Power-Point.

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Получение углубленных знаний по дисциплине достигается за счет активной самостоятельной работы обучающихся. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с учебной и научной литературой по проблеме дисциплины, анализа научных концепций.

В соответствии с РПД по данной учебной дисциплине могут проводиться учебные занятия следующих видов, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем обучающимся (далее - занятия лекционного типа);

занятия практического (семинарского) типа;

групповые консультации;

индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся;

самостоятельная работа обучающихся.

### **Методические рекомендации по конспектированию**

Изучение литературы очень трудоемкая и ответственная часть подготовки к семинарскому занятию, написанию курсовой работы, эссе, доклада и т.п. Оно, как правило, сопровождается записями в той или иной форме.

*Конспект* – это краткая схематическая запись основного содержания научной работы. Обычно конспект составляется в два этапа. На первом этапе обучающийся читает произведение и делает пометки на полях, выделяя, таким образом, наиболее важные мысли. На втором этапе обучающийся, опираясь на сделанные пометки, кратко, своими словами записывает содержание прочитанного. Желательно использование логических схем, делающих наглядным ход мысли конспектируемого автора. Наиболее важные положения изучаемой работы (определения, выводы и т.д.) желательно записать в форме точных цитат (в кавычках, с точным указанием страницы источника).

Следует иметь в виду, что *целью* конспектирования является не переписывание произведения, а выявление его логики, системы доказательств, основных выводов. Поэтому хороший конспект должен сочетать полноту изложения с краткостью.

Существует несколько *форм ведения записей*: план (простой или развернутый), выписки, тезисы, аннотации, резюме, конспект (текстуальный и тематический).

*План*. Это наиболее краткая форма записи прочитанного, перечень вопросов, рассматриваемых в книге, статье. План раскрывает логику автора, способствует лучшей ориентации в содержании данного произведения. План может составляться либо по ходу чтения материала, либо после полного прочтения. План во втором случае получается последовательным и стройным, кратким.

*Выписки*. Это либо цитаты, то есть дословное изложение того или иного материала из источника, необходимые обучающемуся для изложения в курсовой работе, либо краткое, близкое к дословному изложению мест из источника в понимании обучающегося. Выписки лучше делать на отдельных листах или на карточках. Достоинство выписок состоит в точности воспроизведения авторского текста, в накоплении фактического материала, удобстве их использования при компоновке курсовой работы. Совершенно обязательно каждую выписку снабжать ссылкой на источник с указанием соответствующей страницы.

*Тезисы*. Это сжатое изложение основных мыслей и положений прочитанного материала. Их особенность — утвердительный характер. Другими словами, для автора этих тезисов

данные умозаключения носят недискуссионный позитивный характер.

*Аннотация.* Очень краткое изложение содержания прочитанной работы. Составляется после полного прочтения и глубокого осмысливания изучаемого произведения.

*Резюме.* Краткая оценка прочитанного произведения. Отражает наиболее общие выводы и положения работы, ее концептуальные итоги.

*Конспект.* Небольшое сжатое изложение изучаемой работы, в котором выделяется самое основное, существенное. Основные требования – краткость, четкость формулировок, обобщение важнейших теоретических положений. Составление конспекта требует вдумчивости, достаточно больших затрат времени и усилий. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала, помогает вырабатывать навыки правильного изложения в письменной форме важнейших теоретических и практических вопросов, умение четко их формулировать, ясно излагать своими словами.

Целесообразно составлять конспект после полного прочтения изучаемого материала. Конспект может включать тезисы, краткие записи не только тех или иных положений и выводов, но и доказательств, фактического материала, а также выписки, дословные цитаты, различные примеры, цифровой материал, таблицы, схемы, взятые из конспектируемого источника. В конспекте надо выделять отдельные места текста в зависимости от их значимости (подчеркивания цветными маркерами, замечания на полях).

Самостоятельная работа обучающихся заочной формы обучения предполагает выполнение **контрольной работы** по дисциплине. Контрольная работа выполняется обучающимися по заочной форме в форме реферата.

### Методические рекомендации по написанию рефератов

*Реферат* - краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но в ограниченном объеме, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы, а также в связи с тем, что реферат имеет ограниченный объем.

*Темы* рефератов определяются кафедрой. Преподаватель рекомендует литературу, которая может быть использована для написания реферата.

*Целью* написания рефератов является:

- привитие обучающимся навыков библиографического поиска необходимой литературы (на бумажных носителях, в электронном виде);
- привитие обучающимся навыков грамотного компактного изложения мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу в письменной форме;
- приобретение навыка грамотного оформления ссылок на используемые источники, правильного цитирования авторского текста;
- выявление и развитие у обучающегося интереса к определенной научной и практической проблематике.

*Основные задачи* обучающегося при написании реферата:

- с максимальной полнотой использовать литературу по выбранной теме (как рекомендуемую, так и самостоятельно подобранную) для понимания авторской позиции;
- верно (без искажения смысла) передать авторскую позицию в своей работе;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с тем или иным автором по данной проблеме.

*Требования* к содержанию:

- материал, использованный в реферате, должен относиться строго к теме;
- необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной и др.)
- при изложении следует сгруппировать идеи разных авторов по общности точек зрения или по научным школам;
- реферат должен заканчиваться подведением итогов проведенной исследовательской

работы: содержать краткий анализ-обоснование преимуществ той точки зрения по рассматриваемому вопросу, с которой Вы солидарны.

*Структура реферата;*

1. Титульный лист.

2. Оглавление — это план реферата, в котором каждому разделу должен соответствовать номер страницы, на которой он находится.

3. Текст реферата. Он делится на три части: введение, основная часть и заключение.

а) Введение - раздел реферата, посвященный постановке проблемы, которая будет рассматриваться, и обоснованию выбора темы.

б) Основная часть — это звено работы, в котором последовательно раскрывается выбранная тема. Основная часть может быть представлена как цельным текстом, так и разделена на главы. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует "перегружать" текст.

в) Заключение - краткие и четкие выводы.

4. Список источников и литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается обучающийся при подготовке реферата, так и все иные, изученные им в связи с его подготовкой. В работе должно быть использовано не менее 5 разных источников. Оформление Списка источников и литературы должно соответствовать требованиям библиографических стандартов.

*Объем и технические требования, предъявляемые к выполнению реферата*

Объем работы должен быть, как правило, не менее 12 и не более 20 страниц. Работа должна выполняться в формате Word через одинарный интервал 14 шрифтом, размеры оставляемых полей: левое - 25 мм, правое - 15 мм, нижнее - 20 мм, верхнее - 20 мм. Страницы должны быть пронумерованы.

Расстояние между названием части реферата или главы и последующим текстом должно быть равно трем интервалам. Фразы, начинающиеся с "красной" строки, печатаются с абзацным отступом от начала строки, равным 1 см.

При цитировании необходимо соблюдать следующие правила:

- текст цитаты заключается в кавычки и приводится без изменений, без произвольного сокращения цитируемого фрагмента (пропуск слов, предложений или абзацев допускается, если не влечет искажения всего фрагмента, и обозначается многоточием, которое ставится на месте пропуска) и без искажения смысла;

- каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник, библиографическое описание которого должно приводиться в соответствии с требованиями библиографических стандартов.

*Оценивая реферат, преподаватель обращает внимание на:*

- соответствие содержания выбранной теме;
- отсутствие в тексте отступлений от темы;
- соблюдение структуры работы;
- умение работать с научной литературой;
- умение логически мыслить;
- культуру письменной речи;
- умение оформлять научный текст (правильное применение и оформление ссылок, составление библиографии);
- умение правильно понять позицию авторов, работы которых использовались при написании реферата;
- способность верно, без искажения передать используемый авторский материал;
- соблюдение объема работы;
- аккуратность и правильность оформления, техническое оформление работы.

### **Подготовка к практическому занятию (семинару)**

Обучающийся должен четко уяснить, что именно с лекции начинается его подготовка к

практическому занятию. Вместе с тем, лекция лишь организует мыслительную деятельность, но не обеспечивает глубину усвоения программного материала.

При подготовке к семинару можно выделить 2 этапа:

1-й - организационный,

2-й - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающийся планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;

- подбор рекомендованной литературы;

- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Второй этап включает непосредственную подготовку к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (перечня основных пунктов) по изучаемому материалу (вопросу). Такой план позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к семинару рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

### **Методические рекомендации по самостоятельной работе над изучаемым материалом**

Умение работать самостоятельно необходимо не только для успешного усвоения содержания учебной программы, но и для дальнейшей творческой деятельности.

При работе с текстом целесообразно сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом. Чтение должно сопровождаться записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др.

Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его конспектировать.

**План** — это схема прочитанного материала, краткий перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

**Конспект** — это систематизированное, логичное изложение материала. Различаются четыре типа конспектов.

**План-конспект** — это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

**Текстуальный конспект** — это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

**Свободный конспект** — это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

**Тематический конспект** - составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

В процессе изучения материала, составления конспекта нужно обязательно применять раз-



личные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

### **Как работать с конспектом лекции**

Самостоятельную работу следует начинать с доработки конспекта. С целью доработки необходимо в первую очередь прочитать записи, восстановить текст в памяти, а также исправить описки, расшифровать не принятые ранее сокращения, заполнить пропущенные места, понять текст, вникнуть в его смысл. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая, в ходе чтения, возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополнения и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект.

Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используется при подготовке к практическому занятию. Подготовка сводится к внимательному прочтению учебного материала, к выводу всех утверждений и формул, к решению примеров, задач, к ответам на вопросы, предложенные в конце лекции преподавателем или помещенные в рекомендуемой литературе. Примеры, задачи, вопросы по теме являются средством самоконтроля.

Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обычно научно-педагогический работник напоминает, какой ранее изученный материал и в какой степени требуется подготовить к очередному занятию. Эта рекомендация, как и требование систематической и серьезной работы над всем лекционным курсом, подлежит безусловному выполнению. Из-за потери логической связи как внутри темы, так и между ними материал учебной дисциплины перестает восприниматься, а творческий труд подменяется утомленным переписыванием. Обращение к ранее изученному материалу не только помогает восстановить в памяти известные положения, выводы, но и приводит разрозненные знания в систему, углубляет и расширяет их.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ЭЛЕКТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ (МОДУЛЯМ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** **Оздоровительный фитнес**

Курс оздоровительного фитнеса учитывает особенности обучающихся с различными проблемами здоровья. На занятиях изучаются и отрабатываются базовые упражнения на основные группы мышц. Особый акцент делается на мотивацию обучающихся к здоровому образу жизни и достижению оздоровительного эффекта от физической активности.

Оздоровительный фитнес – это выполнение общеразвивающих упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Курс рассчитан на обучающихся, прослушавших начальный курс (анатомия ЦНС, физиология ВВД). Занятия оздоровительным фитнесом стимулируют работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, способствуют формированию потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Содержательная часть видов фитнес – тренировки направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, построению спортивных и показательных программ. Занятия аэробной направленности способствуют:

- развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата, развитию чувства ритма;
- воспитанию общей и силовой выносливости;
- формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;
- развитию двигательной памяти и эстетическому воспитанию;
- выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
- профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

Для обучающихся с ограниченными возможностями в состоянии здоровья, рекомендуется выполнение упражнений и комплексов классической аэробики с низким темпом музыкального сопровождения, или без него, с ограничением в прыжках, подскоках и прочее (с учетом рекомендаций врача и характером заболеваний, с исключением тех или иных упражнений, например, прыжки, подскоки и пр.).

Методико-практическая подготовленность обучающихся по оздоровительному фитнесу включает:

- 2 курс - ознакомление и закрепление методик проведения частей занятия по оздоровительному фитнесу (вводно-подготовительная, основная, заключительная), разучивание с группой связок аэробики, составление композиций, изучение техники выполнения упражнений оздоровительной аэробики;
- 3 курс - совершенствование и контроль методик проведения как частей, так и целого занятия по оздоровительному фитнесу, составление композиций для соревнований, техники выполнения аэробных, силовых упражнений.

Учебно-тренировочная подготовленность обучающихся по оздоровительному фитнесу включает:

- 2 курс - закрепление и совершенствование упражнений профессионально-прикладной физической подготовки, развитие прикладных физических качеств (гибкость, сила, выносливость, координационные способности), повышение функциональных способностей организма;
- 3 курс - совершенствование и контроль упражнений профессионально-прикладной физической подготовки, развитие и совершенствование прикладных физических качеств (гибкость, сила, выносливость, координационные способности), повышение функциональных способностей и резервов организма.

Самостоятельные занятия включают в себя: утреннюю гимнастику, физические упражнения в режиме дня, регулярные занятия выбранным видом двигательной активности.

Во избежание эффекта привыкания и поддержания интереса обучающихся к учебному процессу рекомендуется менять базовые комплексы раз в 2-3 месяца, используя также упражнения с предметами (фитболы, гантели и т.д.) и тренажерами.

В первой половине каждого семестра на учебных занятиях целесообразно применять упражнения оздоровительной аэробики с преимущественной направленностью на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и выносливости с интенсивностью до ЧСС 130-160 уд/мин. Во второй половине каждого семестра – с преимущественной направленностью на развитие силы, общей и силовой выносливости с интенсивностью по ЧСС 120-140 уд/мин.

Реализация содержания программы занятий по оздоровительному фитнесу для обучающихся позволит повысить профессионально-прикладную подготовленность по физической культуре, приобрести знания, умения и навыки по оздоровительному фитнесу, способствовать более осознанному процессам самовоспитания и самосовершенствования в сфере физической культуры.

Основная направленность фитнес-тренировочных видов занятий – развитие общей выносливости, повышение функциональных возможностей кардиосистемы, тренинг коррекции веса.

Функциональная тренировка – одна из последних тенденций в мировом фитнесе. Фитнес (англ. Fitness, от глагола “to fit” – соответствовать, быть в хорошей форме) – это общая физическая подготовленность организма человека. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранным режимом питания, сна и отдыха. Физический фитнес – способность сердца, кровеносных сосудов, лёгких и всего мышечного корсета функционировать с максимальной эффективностью.

Классическая силовая тренировка в основном оказывает влияние на отдельные группы мышц, а функциональная - воздействует на весь организм. Функциональная тренировка подготавливает человека ко всему многообразию физических нагрузок и движений, с

которыми он сталкивается в повседневной жизни. Целью таких занятий является воспитание физических качеств: функциональной силы, гибкости, координации, выносливости, ловкости, быстроты.

Функциональная тренировка позволяет улучшить качество жизни, снизить риск получения травм и развития заболеваний опорно-двигательного аппарата. В данном виде тренинга, кроме основных тренажеров, может быть использован различный инвентарь: гимнастический мяч, скакалка, гантели, резиновые амортизаторы, штанга, степ-платформа и др. Упражнения можно выполнять и без вспомогательного спортивного инвентаря используя сопротивление собственного веса при работе на тренажерах.

Рекомендуемый метод проведения занятий – поточный. На занятиях по фитнесу обучающиеся учатся технично выполнять упражнения на основные группы мышц (мышцы рук, спины, пресса, ног), упражнения на растягивание мышц и подвижность суставов, которые развивают выносливость и координацию, на силовых тренажерах рекомендуется выполнять не более 15 тренажеров. В течение всего занятия тело находится в постоянном движении, нагрузка распределяется на все основные группы мышц, работает опорно-двигательный и вестибулярный аппарат, работа происходит в основном с весом собственного тела, приводя мышцы в тонус.

В тренажерном зале Автономной некоммерческой организации высшего образования «Московский институт современного академического образования» у обучающихся имеется возможность осуществлять силовую фитнес-тренировку на следующих тренажерах:

- Эллиптический тренажер
- Тренажер для пресса
- Тренажер «Фитнес-станция»
- Тренажер Тотал Жим
- Кардио тренажер «Орбитрек»
- Силовые тренажеры
- Кардиотренажер «Беговая дорожка»

Учебно-тренировочная подготовленность обучающихся по фитнес-тренировке включает:

- 2 курс - *спортивно-оздоровительная деятельность на основе различных видов фитнес-тренировки.*

*Функциональная тренировка включает в себя:* выполнение общеразвивающих упражнений для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации - ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Выполнение упражнений для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнение упражнений на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Выполнение комплексов упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

- 3 курс - *специальная физическая подготовка.*

*Функциональная тренировка:* упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на

воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ НА КАРДИО- И СИЛОВЫХ ТРЕНАЖЕРАХ:**

1. Кардио- и силовые тренажеры – уникальные системы, использование которых дает возможность выбирать разную напряженность и выполнять тренировочные упражнения для развития целого комплекса мышц - упражнения для тренировки мышц рук и ног, верхняя тяга, сгибание и разгибание ног, тяга для бицепсов, жим от груди, работа с мышцами пресса и др..

2. На кардио- и силовых тренажерах необходимо устанавливать различные уровни силовой нагрузки. Необходимо помнить, что кардиотренажеры дают возможность не давать большие нагрузки на суставы. Занятия на кардиотренажерах позволяют развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

3. При занятиях на силовых тренажерах необходимо соблюдать цикличность тренировок и нагрузок. Обучающийся совместно с преподавателем составляет индивидуальный график нагрузок и упражнений на конкретное занятие в тренажерном зале.

4. Совместно с преподавателем обучающийся при работе на силовых тренажерах определяет степень нагрузки и циклично увеличивает её в ходе последующих занятий. Нельзя забывать, что на начальных стадиях тренировок, на силовых тренажерах, нагрузка должна составлять 75% от максимально допустимой для человека нагрузки. Например, если рабочий вес человека составляет 35 кг, то в этом случае тренирующийся сможет поднять в ходе занятия до 50 кг.

5. При занятиях на силовых тренажерах обучающийся с преподавателем подбирают нужное количество повторов в упражнениях. Обычно, повторов не должно быть больше 15. Следует помнить, что на силовых тренажерах недопустимы перегрузки, так как чрезмерное количество повторений приводит к травме.

6. Кардиотренажеры оснащены встроенными компьютерами, которые могут измерить пульс, отрегулировать нагрузку, задать частоту шагов и ритм. В Автономной некоммерческой организации высшего образования «Московский институт современного академического образования» тренировки осуществляются на следующих видах тренажеров: велотренажер, велоэргометр, беговая дорожка. Данные тренажеры снабжены мини – компьютерами для измерения пульса, числа сожженных калорий, пройденного расстояния и скорости движения. Велоэргометр даёт возможность создать собственную программу для тренировок или использовать программу, загруженную в него, на мониторе изображается вся информация о пройденном расстоянии, о сжигании калорий и о частоте пульса. Самым распространенным видом кардиотренажеров считается беговая дорожка, они выпускают в электрическом или механическом варианте. Если это электрическая беговая дорожка, то ее полотно приводится в движение при помощи электропривода, а если это механическая, то движение дорожки создает сам человек. В Автономной некоммерческой организации высшего образования «Московский институт современного академического образования» занятия проходят на беговой дорожке с электрическим приводом, что даёт возможность установить программу для тренировки и измерять пульс.

### **Формы учебных занятий с использованием активных и интерактивных технологий обучения**

Наименование раздела (перечислить те разделы, в которых используются активные и/или интерактивные образовательные технологии)	Формы занятий с использованием активных и интерактивных образовательных технологий	Трудоемкость (час.)
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	занятие с использованием мультимедийного оборудования	2
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	занятие с использованием мультимедийного оборудования	2
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	занятие с использованием мультимедийного оборудования	2
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	занятие с использованием мультимедийного оборудования	2
Учет возрастных, физиологических, функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	занятие с использованием мультимедийного оборудования	2
Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	занятие с использованием мультимедийного оборудования	2
		12 часов

#### **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

Доступ в режиме on-line Электронная библиотечная система “Университетская библиотека онлайн”: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

Самостоятельное тестирование студентов на Учебном портале Института. Доступ к базам данных: информационно-методические материалы (Электронный Институт)

Учебный портал Института URL : <http://sdo.misaoinst.ru/>

#### **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

В соответствии с требованиями действующего Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **38.03.04 Государственное и муниципальное управление** (уровень бакалавриата), Автономная некоммерческая организация высшего образования «Московский институт современного академического образования» (АНО ВО «МИСАО»), реализующая основную профессиональную образовательную программу подготовки, располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, предусмотренных учебным планом по направлению подготовки **38.03.04 Государственное и муниципальное управление**, утвержденным ректором АНО ВО «МИСАО» Л.В. Астаниной.

Занятия по дисциплине «**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**» Модуль 2. Оздоровительный фитнес проходят в спортивном зале (кабинет 2/9) и в тренажерном зале (кабинет 1/40).

Материально техническая база Автономной некоммерческой организации высшего образования «Московский институт современного академического образования», необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» представлена следующим оборудованием и спортивным инвентарём: 25 тренажеров, мячи, скакалки, гантели, фитболы, резиновые амортизаторы, штанги, весы, маты, коврики, аптечка. Для занятий используется музыкальное оборудование CD-Player, I-Pod/Pad подключение.

Все обучающиеся в Институте обеспечиваются рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин, возможностью доступа к глобальным сетям посредством беспроводной связи. Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза.

### **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ** (при наличии)

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся. Обучение по образовательным программам инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Образовательной организацией высшего образования созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Под специальными условиями для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения таких обучающихся, включающие в себя: обеспечение доступа в здания организаций и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья; использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников; учебных пособий и дидактических материалов; специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования; предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь; проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Реализация дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с соблюдением принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

В зависимости от нозологии и степени ограниченности возможностей здоровья, в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для данной категории обучающихся могут быть организованы в следующих формах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.

Институт для полноценного занятия физической культурой использует тренажеры общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажеры. Спортивное оборудование отвечает требованиям доступности, надежности, прочности и удобства. Тренажерный зал расположен на 1-ом этаже и отвечает принципам создания безбарьерной среды.