

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

**Департамент общегуманитарных дисциплин**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б.1. В. 16 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**МОДУЛЬ 1. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по основной профессиональной образовательной программе  
высшего образования - программе бакалавриата  
**по направлению подготовки 38.03.01 Экономика**  
**программа академического бакалавриата**  
Направленность программы бакалавриата-  
**Финансы и кредит**

Виды профессиональной деятельности: расчетно-экономическая; аналитическая,  
научно-исследовательская; расчетно-финансовая  
**заочная форма обучения**  
**для обучающихся**  
**на 2020-2021 учебный год**

Москва  
2020

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 **38.03.01 «Экономика»** направленность (профиль) подготовки: **«Финансы и кредит»**, 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 **38.03.01 «Экономика»** (направленность (профиль) подготовки – **«Финансы и кредит»**, 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 **38.03.01 «Экономика»** 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»*  
*Модуль 1. Лечебная физическая культура:* 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» (АНО ВО «МИСАО») процесс изучения конкретной учебной дисциплины: «**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту модуль 1. Лечебная физическая культура**» направлен на формирование следующей общекультурной компетенции:

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

В результате освоения дисциплины «**Элективные дисциплины (модули) 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)). Дисциплина «**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**» является интегрирующей и направленной на развитие способности применять полученные знания на практике.

**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	
<b>Б.1. В. 16</b>	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту Модуль 1. Лечебная физическая культура	Физическая культура	«Безопасность жизнедеятельности и др.	ОК-8

### 3. ОБЪЁМ 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

Объем учебной дисциплины – 9 зачетных единиц 328 академических часов

Из них:

Контактная работа – 20 академических часов;  
 в том числе: лекционных занятий – 20 академических часов;  
 самостоятельная работа – 300 академических часов;  
 Формы контроля – 1 курс – зачет- 4, 2 курс – зачет- 4 (8 часов)

**Таблица 2.**

**Объем учебной дисциплины (модуля) (заочная форма обучения)**

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.,	СРС		
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	2		24	ОК-8	Проверка конспектов, защита рефератов
	Тема 2. Социально-биологические основы лечебной физической культуры.	2		24	ОК-8	Проверка конспектов, защита рефератов
	Тема 3. Основы здорового образа жизни. Лечебная физическая культура в обеспечении здоровья.	2		24	ОК-8	Проверка конспектов, защита рефератов
	Тема 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства лечебной физической культуры в регулировании работоспособности.	1		24	ОК-8	Проверка конспектов, защита рефератов
	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1		24	ОК-8	Проверка конспектов, защита рефератов
	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий лечебной физической культурой	1		24	ОК-8	Проверка конспектов, защита рефератов
	Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях лечебной физической культурой и спортом	1		22	ОК-8	Проверка конспектов, защита рефератов
		<b>10</b>		<b>166</b>		<b>зачет</b>
2	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1		20	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		20	ОК-8	Проверка конспектов, защита рефератов
Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	1		20	ОК-8	Проверка конспектов, защита рефератов
Тема 11. Учет возрастных, физиологических, функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	1		20	ОК-8	Проверка конспектов, защита рефератов
Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся	2		18	ОК-8	Проверка конспектов, защита рефератов
Тема 13. Критерии эффективности здорового образа жизни	2		18	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	2		18	ОК-8	Проверка конспектов, защита рефератов
	<b>10</b>		<b>134</b>		<b>зачет</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>20</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**

##### **Содержание учебной дисциплины: «элективные курсы по Физической культуре и спорту» Модуль 1. Лечебная физическая культура**

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. Современное 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 лечебной 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. Лечебная 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 лечебной 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 лечебной 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 лечебной 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 за-

нениях 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 трудоемкости и видов занятий

Раздел	Курс	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Виды учебной работы, включая СРС и трудоемкость (в часах)		
			Лекции	Практические (семинар) занятия	СРС
1	1-	<b>Теоретические и методологические основы</b>	<b>10</b>		<b>166</b>
1.1		Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	2		24
1.2		Социально-биологические основы лечебной физической культуры.	2		24

1.3	Основы здорового образа жизни. Лечебная физическая культура в обеспечении здоровья.	2		24
1.4	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства лечебной физической культуры в регулировании работоспособности.	1		24
1.5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1		24
1.6	Основы методики самостоятельных занятий лечебной физической культурой	1		24
1.7	Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях лечебной физической культурой и спортом	1		22
2	<b>Теоретические и методологические основы</b>	<b>10</b>		<b>134</b>
2.1	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1		20
2.2	Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	1		20
2.3	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	1		20
2.4	Учет возрастных, физиологических, функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	1		18
2.5	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся	2		18
2.6	Критерии эффективности здорового образа жизни	2		18
2.7	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	2		20
<b>ИТОГО</b>		<b>20</b>		<b>300</b>

**\*Примечания:**

**Для обучающихся по индивидуальному учебному плану:**

При разработке образовательной программы высшего образования в части рабочей программы дисциплины «**«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре» Модуль 1. Лечебная физическая культура**» согласно 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, Уставом Института, образовательная организация устанавливает конкретное содержание рабочей программы дисциплины «**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре**» Модуль 1. **Лечебная физическая культура**», 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 обучающимися, 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 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре» Модуль 1. Лечебная физическая культура**», 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.

## **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 всех дисциплин учебного плана, включая конкретную учебную дисциплину: «**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре**» Модуль 1. **Лечебная физическая культура**», 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 (зачету)

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> <li>3. Назовите основные виды мышц и их функции.</li> <li>4. Дайте определение понятию саркомер и определите его функции.</li> <li>5. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?</li> <li>6. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?</li> <li>7. Что образуется при окислении углеводов и жиров?</li> <li>8. Какой процесс энергообразования наиболее эффективен при длительной физической работе.</li> <li>9. Дайте определение сердечно-сосудистой системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.</li> <li>10. Дайте определение дыхательной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.</li> </ol> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p>	24

		<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. Лечебная 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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что предполагает здоровый образ жизни?</li> <li>2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?</li> <li>3. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.</li> <li>4. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.</li> <li>5. Что такое МПК (ДМПК). Как от этой величины зависит здоровье человека.</li> <li>6. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, рН плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).</li> <li>7. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.</li> <li>8. Назовите основные функции питания.</li> <li>9. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?</li> <li>10. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.</li> </ol> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассчитайте свой суточный расход энергии.</li> <li>2. Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом.</li> <li>3. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений по лечебной физической культуре</li> </ol>	24
	<p>Тема 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства лечебной физической культуры в регулировании работоспособности.</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. Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у обучающихся проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?</li> <li>2. Какова типичная динамика умственной работоспособности обучающихся в течение учебной недели?</li> <li>3. Соответствует ли изменение физической работоспособности обучающихся в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?</li> <li>4. В какие периоды в течение учебного года у обучающихся происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?</li> </ol>	24

		<p>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?</p> <p>6. Какие "малые формы" занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда обучающихся?</p> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <p>1. Изучите динамику собственной работоспособности в течение суток.</p> <p>2. Сбалансируйте соотношение работы и отдыха для наиболее эффективной работоспособности.</p> <p>3. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений лечебной физической культуры</p>	
	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <p>1. Что такое физическая подготовка?</p> <p>2. В чем суть общей физической подготовки?</p> <p>3. Что включает в себя специальная физическая подготовка?</p> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <p>1. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений лечебной физической культуры</p>	24
	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <p>1. Какие существуют формы самостоятельных занятий?</p> <p>2. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста?</p> <p>3. Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий?</p> <p>4. Особенности самостоятельных занятий для женщин.</p> <p>5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.</p> <p>6. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <p>1. Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений.</p> <p>2. Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение общей работоспособности организма.</p>	24
	Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <p>1. Дайте определение понятию спорт.</p> <p>2. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?</p> <p>3. Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?</p> <p>4. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?</p>	22

	культурой и спортом	<p>5. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?</p> <p>6. Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?</p> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <p>1. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений лечебной физической культурой</p>	
	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <p>1. Дайте физиологическое объяснение понятию фаза суперкомпенсации (сверхвосстановление энергоисточников, возбудимости нервной системы)?</p> <p>2. Какой метод физического воспитания предполагает точную дозировку нагрузки и отдыха?</p> <p>3. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?</p> <p>4. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?</p> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <p>1. Выберите дистанцию, которую Вы в состоянии преодолевать легко бегом с самой низкой интенсивностью работы.</p> <p>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).</p>	20
	Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <p>1. Какова периодичность врачебного контроля для спортсменов?</p> <p>2. Укажите основное предназначение врачебного обследования.</p> <p>3. Чем определяется физическое развитие человека?</p> <p>4. Какой тип осанки считается нормальным?</p> <p>5. Какие характеристики лежат в основе антропометрических стандартов?</p> <p>6. На чём основан метод корреляции?</p> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <p>1. Проведите замеры ЧСС, АД, частоты дыхания в покое.</p> <p>2. Проведите замеры жировой подкожной прослойки.</p> <p>3. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений лечебной физической культуры</p>	20
	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> <p>1. Что является целью самоконтроля?</p> <p>2. Укажите субъективные данные самоконтроля</p>	20

		<p>3. Укажите объективные данные самоконтроля</p> <p>4. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?</p> <p>5. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?</p> <p>6. Какую величину пульса не следует превышать при занятиях физическими упражнениями в возрасте 18 лет?</p> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <p>1. Провести самостоятельно пробу Генчи.</p> <p>2. Провести самостоятельно пробу Штанге.</p> <p>3. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений лечебной физической культуры</p>	
	<p>Тема 11. Учет возрастных, физиологических и функциональных особенностей 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> <p>1. Какое воздействие на организм студентов оказывает вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности?</p> <p>2. Оказывают ли влияние на работоспособность человека биологические ритмы?</p> <p>3. Влияет ли уровень двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе на состояние их здоровья?</p> <p>4. Что понимается под двигательной активностью (ДА) человека?</p> <p>5. На какие составные части можно условно разделить двигательную активность человека?</p> <p>6. Что можно считать началом систематического физического воспитания студентов в России?</p> <p>7. Можно ли с помощью физических упражнений (занятий тем или иным видом спорта) формировать определенные психические качества и свойства личности?</p> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <p>1. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений лечебной физической культуры</p>	20
	<p>Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся</p>	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <p>1. Что такое профессионально-прикладная физическая 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>	18

		3. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений лечебной физической культуры	
	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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие?</li> <li>2.Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни?</li> <li>3.Здоровый образ жизни и его составляющие</li> </ol> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности.</li> <li>2. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений лечебной физической культуры</li> </ol>	18
	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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Коррекция физического развития.</li> <li>2.Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения.</li> <li>3.Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.</li> </ol> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности.</li> <li>2. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений лечебной физической культуры</li> </ol>	18
			<b>300</b>

## **6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

(см. приложение к рабочей программе)

В соответствии с требованиями действующего Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **38.03.01 Экономика** (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).

## **Перечень примерных вопросов к зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль 1. Лечебная физическая культура**

### **1 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.

## **Перечень примерных вопросов к зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль 1. Лечебная физическая культура**

### **2 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) итоговой аттестации**

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**

**85-100 баллов – оценка «отлично»** выставляется, если обучающийся: владеет знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины; демонстрирует глубину понимания 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 обра-

зовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **38.03.01 Экономика** (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) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль 1. Лечебная физическая культура» 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 организациями 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)**

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

#### ***а) 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.

#### ***б) основная литература:***

1. Мельникова Н. Ю., Трескин А. В. История физической культуры и спорта: учебник. 2-е изд., Москва: Спорт, 2017г.432 стр.<http://biblioclub.ru>
2. Тычинин Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017г.65 стр.,<http://biblioclub.ru>
3. Манжелей И.В., Симонова Е.А. Физическая культура: компетентностный подход: Учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2015. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
4. Минникаева Н. В., Шабашева С. В.Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016. 144 стр., <http://biblioclub.ru>
5. Чинкин А.С., Назаренко А.С. Физиология спорта: Учебное пособие - М.: Спорт, 2016. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

**в) дополнительная литература:**

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие. 9-е изд., стер., Ростов: Издательство «Феникс», 2014. 448 стр. <http://biblioclub.ru/>
2. Ковыршина Е. Ю., Эртман Ю. Н., Кириченко В. Ф. Разновидности спортивных игр: учебное пособие. Омск: Издательство СибГУФК, 2017г. 108 стр., <http://biblioclub.ru/>
3. Кучешева И. Л. Sport: учебное пособие. Омск: Издательство СибГУФК, 2015. 106 стр., <http://biblioclub.ru>
4. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте: учебное пособие. Составитель: Калинина И.Н., Калинин С.Ю. Омск: Издательство СибГУФК, 2014. 109 стр. <http://biblioclub.ru/>
5. Черкасова И.В. Нетрадиционные виды гимнастики: Учебно-методическое пособие - М.: Директ-Медиа, 2015. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
6. Астахова М.В. Волейбол: Учебно-методическое пособие. – М.: Директ-Медиа, 2015. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

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

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

[www.allsport.ru](http://www.allsport.ru)  
[www.terrasport.ru](http://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.	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту модуль 1. Лечебная физическая культура	<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)**

**Методические рекомендации по организации учебных занятий с обучающимися основной группы и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья**

Для проведения практических занятий создаются основная и специальная группы.

Распределение обучающихся по группам проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и подготовленности, спортивной квалификации и личного желания студентов. В основную группу зачисляются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам. В специальную группу зачисляются обучающиеся, имеющие по данным врачебного обследования ослабленное здоровье. Учебные группы из обучающихся с ограниченными возможностями здоровья комплектуются с учетом пола, характера заболевания, функциональной и физической подготовленности обучающихся.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный период, самостоятельно овладевают теоретическим и методическим материалом, получают индивидуальные консультации преподавателями кафедры. Обучающиеся, освобожденные от практических занятий, готовят рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.

Практический учебный материал для обучающихся разрабатывается с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. Основное внимание уделяется тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию физических способностей: силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, координационных способностей, а также их сочетаний.

Для обучающихся, осваивающих образовательные программы по заочной форме обучения, особенности реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», заключаются в интенсивной самостоятельной подготовке обучающихся в межсессионный период и контролем результатов обучения во время проведения сессий.

Для обучающихся, осваивающих образовательные программы по заочной форме обучения, аудиторные занятия по данной дисциплине представляют собой лекционные занятия во время учебных сессий. Результат самостоятельной работы обучающихся оформляется в виде рефератов и отчетов в каждом учебном семестре, после чего они допускаются к промежуточной аттестации.

### **Методические рекомендации по организации практических занятий по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту модуль 1. Лечебная физическая культура**

Курс лечебной физической культуры 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. В отдельных случаях допускается реализация обучающимися практической части ЛФК, например, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. В этом случае целями ЛФК являются: лечебная, профилактическая, адаптационная.

Противопоказаниями к физическим тренировкам в этом случае выступают:

- нарушения сердечного ритма
- артериальная гипертензия (АД диастолическое 110 и >)

Для контроля характера адаптации к нагрузке в процессе занятий и формирования дифференцированного подхода в ходе занятий осуществляется контроль по пульсу, артериальному давлению.

Дифференцированная программа включает в себя:

1. Лечебная гимнастика (ЛГ) в тренирующем режиме до 40 минут с ЧСС до 140 уд/мин.
2. Дозированная ходьба в темпе до 110-120 шагов в минуту и быстрая ходьба (130 шаг/мин.) 3-5 минут.
3. Аэробные нагрузки противопоказаны.

Показателями адекватной реакции на нагрузку являются

1. учащение пульса на высоте нагрузки не более чем на 20 ударов,

2. увеличение систолического давления на 20 - 40 мм рт. ст.,
4. увеличение диастолического на 10-12 мм рт. ст. (по сравнению с исходными данными).

Основными средствами лечебной физкультуры являются:

1. Дыхательные упражнения.
2. Гимнастические упражнения
3. Упражнения в расслаблении мышечных групп.
4. Упражнения с элементами вестибулярной тренировки.
5. Упражнения на развитие координации.
6. Циклические упражнения.

Целью является улучшение физического состояния и оздоровительного эффекта у обучающихся.

### **Примерные практические занятия по лечебной физкультуре:**

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:

*Для верхних конечностей:* поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

*Для нижних конечностей:* сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

*Для туловища:* повороты, наклоны из различных исходных положений.

Упражнения на развитие силовой выносливости:

**Для мышц нижних конечностей**

**«Приседание»**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* тазобедренный, коленный, голеностопный. *Воздействие на основные мышечные группы:* четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

*Используемое оборудование:* с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом.

*Движение: И.П.:* стоя, ноги врозь (другой вариант – врозь по шире), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено - в проекции на стопу.

**«Выпады»**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* тазобедренный, коленный, голеностопный.

*Воздействие на основные мышечные группы:* четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

*Используемое оборудование:* с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом.

*Движение: И.П.:* стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – вернуться в И.П.

*Вариации:* выпады вперёд и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

**«Наклоны»**

*Упражнение:* односуставное.

*Рабочий сустав:* тазобедренный.

*Воздействие на основные мышечные группы:* мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. *Оборудование:* с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч.

*Движение: И.П.:* стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° - бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

#### **Для мышц спины:**

##### **«Тяга в наклоне».**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

*Воздействие на основные мышечные группы:* широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча.

*Оборудование:* без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи.

*Движение: И.П.:* стоя в наклоне, угол 90° бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

##### **«Разгибание спины, лёжа на животе».**

*Упражнение:* односуставное.

*Рабочий сустав:* тазобедренный.

*Воздействие на основные мышечные группы:* разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

*Движение: И.П.:* лёжа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

#### **Для мышц верхних конечностей и грудных мышц**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

*Воздействие на основные мышечные группы:* дельтовидные мышцы, верхняя часть трапециевидных мышц.

*Движение: И.П.:* стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

##### **«Жим лежа».**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

*Воздействие на основные мышечные группы:* большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

*Оборудование:* гантели, бодибар

*Движение: И.П.:* лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в И.П.

*Методические указания:* лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе - 90°, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.

##### **«Сгибание и разгибание рук в упоре»**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

*Воздействие на основные мышечные группы:* большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

*Движение:* И.П.: упор лёжа, широкая постановка рук. Облегченное и. п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.

#### **«Жим стоя».**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

*Воздействие на основные мышечные группы:* дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча.

*Движение:* И.П.: стоя, хват пошире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

#### **Для мышц живота.**

##### **«Сгибание и разгибание туловища».**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* межпозвонковые соединения.

*Воздействие на основную мышечную группу:* прямая мышца живота.

*Движение:* И.П.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу.

на выдохе – выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.П.

*Методические указания:* поясница прижата к полу (коврику), исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

##### **«Диагональное скручивание».**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* межпозвонковые соединения.

*Воздействие на основную мышечную группу:* прямая мышца живота и косые мышцы живота.

*Движение:* И.П.: лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.П.

*Методические указания:* поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

##### **«Планка»**

*Выполнение:* И.П.: упор лёжа на предплечья, удержание и.п.

*Методические указания:* не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегченный вариант – с колен.

Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 8 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.



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

1. Занятия лекционного типа проводятся в формате активного вовлечения обучающихся в образовательный процесс, с обсуждением в процессе изложения материала ситуаций из практики функционирования организаций, с использованием программ пакетов MS Office: MS Word, доступа в режиме on-line к электронной библиотечной системе «Университетская библиотека онлайн»: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).
2. Занятия лекционного типа проводятся по темам, для изложения которых используется иллюстрационно-графический материал, с использованием слайдов, подготовленных в программах пакета MSOffice: MSWord, MS Excel, MS Power-Point.
3. На занятиях семинарского типа (практических занятиях) используется компьютерный класс с возможностью выхода в Интернет. Практические занятия проводятся также и в форме интерактивного обсуждения конкретных ситуаций. На практических занятиях обучающимся предлагается решение ситуационных задач и кейсов с использованием программ пакетов MS Office: MS Word. Доступ к базам данных: информационно-методические материалы – Учебный портал, ЭИОС.
4. Промежуточный контроль по данной дисциплине проводится с использованием компьютерного тестирования. Самостоятельное тестирование студентов проводится на сайте Института <http://sdo.misaoinst.ru/> (тесты по дисциплине).  
- электронные учебники электронно-библиотечной системы:

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

**Электронная информационно-образовательная среда** организации обеспечивает: доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах;

фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;

проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;

взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет».

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Занятия по дисциплине «**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**» **Модуль 1. Лечебная физическая культура** проходят в спортивном зале и в тренажерном зале.

Материально техническая база АНО ВО Автономной некоммерческой организации высшего образования «Московский институт современного академического образования»

(АНО ВО «МИСАО»), необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» представлена следующим оборудованием и спортивным инвентарём: 5 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 образовательным программам 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.

Организацией высшего образования АНО ВО «МИСАО» 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.