

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Санкт-Петербургский государственный экономический университет»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и методической работе

В.Г. Шубаева

« 26 » мая 20 21 г.

## **Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)**

### **Рабочая программа дисциплины**

Направление подготовки/  
Специальность

38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) программы/  
Специализация

Экономика и финансы международной компании

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Форма обучения

очная

Составитель(и):

к.пед.н, Архипова Юлия Александровна

Часов по учебному плану	328	<b>Виды контроля в семестрах:</b>
в том числе:		
контактная работа	170	
самостоятельная работа	158	
практическая подготовка	0	
часов на контроль	0	Зачет: семестр 1 Зачет: семестр 2 Зачет: семестр 3 Зачет: семестр 4 Зачет: семестр 5 Зачет: семестр 6

#### **Распределение часов дисциплины:**

Семестр:	1,2,3,4,5,6
Вид занятий	Часы
Лекционные занятия	
Практические занятия	170
Лабораторные работы	
<b>Итого аудиторных часов</b>	<b>170</b>
Самостоятельная работа	158
Часы на контроль	0
<b>Итого академических часов</b>	<b>328</b>
<b>Общая трудоемкость в зачетных единицах</b>	

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>3</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>3</b>
<b>3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ* .....</b>	<b>4</b>
<b>5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>14</b>
<b>5.1 Рекомендуемая литература .....</b>	<b>14</b>
<b>5.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в         т.ч. отечественного производства .....</b>	<b>15</b>
<b>5.3 Перечень информационных справочных систем (ИСС) и современных         профессиональных баз данных (СПБД).....</b>	<b>15</b>
<b>6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>16</b>
<b>7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>17</b>
<b>8. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>18</b>
<b>ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....</b>	<b>19</b>
<b>1.1 Контрольные вопросы и задания к промежуточной аттестации .....</b>	<b>19</b>
<b>1.2 Темы письменных работ .....</b>	<b>23</b>
<b>1.3 Контрольные точки .....</b>	<b>23</b>
<b>1.4 Другие объекты оценивания .....</b>	<b>23</b>
<b>1.5 Самостоятельная работа обучающегося .....</b>	<b>24</b>
<b>1.6 Шкала оценивания результата .....</b>	<b>24</b>

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Цель:</b>	Формирование способностей к эффективному использованию ресурсов физической культуры для укрепления здоровья, физического развития и подготовки к социальной и профессиональной деятельности.
--------------	--

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина ЭД Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) относится к элективным дисциплинам.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<i>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<i>УК-7.1 - Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<p><i>Знать: Основные средства физической культуры. Средства и методы физической культуры для регуляции и повышения функциональных и двигательных возможностей. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья. Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки. Основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности.</i></p> <p><i>Уметь: Планировать индивидуальный двигательный режим с использованием средств физической культуры. Оценивать собственный уровень физического развития и физической подготовленности. Отбирать и использовать комплексы физических упражнений с учетом собственного статуса здоровья. Самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе применения упражнений общефизической, профессионально-прикладной физической подготовки (двигательные действия избранного вида спорта) для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды..</i></p> <p><i>Владеть: Методиками построения индивидуальных маршрутов физической подготовки. Способами и средствами укрепления индивидуального здоровья. Методами самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов развития прикладных физических и психических качеств, необходимых для эффективной трудовой</i></p>

		деятельности..
УК-9 - Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	УК-9.2 - Содействует успешной профессиональной и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями	<p><i>Знать:</i> Основные средства физической культуры. Факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности. Средства и методы улучшения физического состояния и работоспособности с учетом статуса здоровья и нозологии заболевания.</p> <p><i>Уметь:</i> Использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике. Самостоятельно использовать все возможные ресурсы и выбирать успешные стратегии для реализации планов деятельности..</p> <p><i>Владеть:</i> Современными технологиями сохранения и укрепления здоровья, поддержания работоспособности, профилактики возникновения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности и возможными вариантами их использования с учетом собственного физического состояния и статуса здоровья в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности..</p>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ\*

Номер и наименование тем и/или разделов/тем	Содержание дисциплины	Объем дисциплины (академические часы)			
		Контактная работа			СРО
		ЗЛТ	ПЗ	ЛР	
Раздел I. Спортивные игры					
Тема 1. Организационно-методические основы занятий спортивными играми.	Средства физической культуры, их классификация. Спортивная игра как индивидуальное или командное противоборство, при котором действия соперников с общим для всех участников предметом игры направлены на достижение победы над соперником. Многообразие спортивных игр.Особенности организации мест занятий. Гигиенические основы обеспечения занятий спортивными играми. Противопоказания к занятиям спортивными		2		4

	играми. Двигательная рекреация с использованием средств спортивных игр.				
Тема 2. Контроль и коррекция нагрузки с учетом статуса здоровья и нозологии заболевания при занятиях спортивными играми. Профилактика травматизма.	Здоровье: понятие и компоненты. Сущность и принципиальные подходы к занятиям оздоровительного типа. Решение задач коррекции физического и психологического состояния лиц с особым статусом здоровья средствами физической культуры и спорта. Основы лечебной физической культуры (ЛФК). Простейшие тесты и методики мониторинга текущего состояния организма при выполнении физических упражнений. Физическая нагрузка и условия ее дозирования на занятиях спортивными играми. Учет показаний и противопоказаний к занятиям физической культурой при планировании организованных и самостоятельных занятий. Освоение навыков измерения ЧСС и АД. Анализ полученных данных относительно возрастных норм. Причины травм и меры по предотвращению травматизма в занятиях спортивными играми.				2
Тема 3. Освоение методов самоконтроля физического развития, физического состояния и подготовленности при занятиях спортивными играми.	Понятие самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Простейшие тесты и методики самоконтроля уровня физического развития. Методы исследования и оценки физического развития человека (антропометрия, метод индексов, метод корреляции). Оценка физического состояния в покое. Толерантность к физическим нагрузкам. Оценка уровня развития физической подготовленности по показателям тестирования физических качеств человека. Контроль показателей при занятиях спортивными играми.		2		2
Тема 4. Базовые технические приемы в баскетболе.	Основы правил игры. Судейство. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойка защитника. Повороты на месте и в движении. Остановка прыжком, в один или два шага после ускорения. Совершенствование ловли и передачи мяча. Техника передачи мяча на месте и в движении. Техника ловли мяча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча, бросков мяча. Броски мяча по кольцу. Техника защитных действий.		6		4
Тема 5. Совершенствование технико-тактической подготовленности в баскетболе.	Индивидуальные и командные тактические действия в защите и нападении. Техника передач мяча: двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками от плеча, двумя руками сверху. Техника ловли мяча: после отскока, низко или высоко летящего мяча, катящегося мяча. Бросок мяча в		4		4

	кольцо: двумя руками от груди, двумя руками от груди после ведения, одной рукой с места, одной рукой после ведения, одной рукой после двух шагов, в прыжке одной рукой.				
Тема 6. Развитие специальной (игровой) выносливости в баскетболе.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Выполнение специальных упражнений и заданий для развития специальной (игровой) выносливости. Выполнение контрольных заданий: ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо.		4		4
Тема 7. Овладение техникой владения мячом и тактикой игры в волейболе.	Основные правила игры. Основы судейства. Освоение техники стоек и перемещений волейболиста. Техника передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу: индивидуальная над собой, в движении правым и левым боком, лицом и спиной к направлению передвижения, в парах на месте, в движении, через сетку. Совершенствование техники подачи мяча. Техника нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Индивидуальные и групповые тактические действия: в зависимости от места расположения, от действия игроков своей команды. Двухсторонняя учебная игра.		2		2
Тема 8. Общая и специальная (игровая) подготовка в волейболе.	Комплексное развитие психомоторных способностей. Выполнение специальных упражнений и заданий на развитие игровой выносливости: ускорения, темповые передачи, игровые комбинации. Выполнение учебных заданий: верхняя передача над собой и в парах, нижняя передача, нижняя прямая подача, верхняя подача, подача в заданную зону.		2		2
Тема 9. Совершенствование технико-тактической подготовленности волейболиста.	Освоение техники перемещения по площадке: шагом, бегом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, скачком, прыжком. Освоение техники блокирования: одиночное у стены, одиночное в игре.		4		4
Тема 10. Овладение техникой владения мячом и тактикой игры в футболе.	Основные правила игры. Основы судейства. Специальные и подготовительные упражнения без мяча и с мячом. Освоение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Освоение техники владения мячом: передвижения, прыжки, остановки мяча (ногой, туловищем, головой). Освоение техники ударов по мячу ногой и головой. варианты остановок мяча ногой и грудью. Совершенствование техники ведения мяча внешней и внутренней частью стопы.		4		2
Тема 11. Совершенствование технико-тактической	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Совершенствование техники индивидуальных и групповых защитных действий. Действия		2		2

подготовленности футболиста.	против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор и перехват мяча). Учебная игра с элементами судейства студентами. Учебная игра по упрощенным правилам (на площадке меньшего размера, с уменьшением продолжительности таймов). Освоение учебных нормативов: удар по воротам на точность (11 метров). Удар по воротам с ведением мяча (15-20 м).				
Тема 12. Основы техники игры в настольный теннис	Техника игры в настольный теннис. Основная стойка теннисиста, перемещения игрока. Виды ударов. Тактика игры. Основные правила игры на счет (одиночные и парные игры). Выполнение учебных заданий для освоения элементов техники. Специально-двигательная подготовка теннисиста.		2		2
Тема 13. Формирование индивидуальных маршрутов физической подготовки с использованием средств спортивных игр.	Средства и методы формирования двигательного потенциала человека. Индивидуализация подходов при выборе оздоровительных методик занятий физической культурой. Профилактика профессиональных заболеваний. Производственная физическая культура в рабочее время. Составление и выполнение комплексов упражнений профессионально-прикладной направленности с использованием средств общеразвивающих упражнений. Спортивные игры в рамках рекреационной и фоновой физической культуры.		2		
<b>Раздел II. Оздоровительная аэробика</b>					
Тема 14. Организационно-методические основы занятий оздоровительной аэробикой.	Средства физической культуры, их классификация. Аэробика: спортивные, оздоровительные и прикладные направления. Многообразие оздоровительных методик. Особенности организации мест занятий. Современные программы оздоровительной аэробики. Базовая аэробика: определяющие черты методики. Базовые шаги. Инвентарь (степ-платформы, фитболлы и пр.) Противопоказания для занятий.		2		2
Тема 15. Контроль и коррекция нагрузки с учетом статуса здоровья и нозологии заболевания при занятиях оздоровительной аэробикой. Профилактика травматизма.	Здоровье: понятие и компоненты. Сущность и принципиальные подходы к занятиям оздоровительного типа. Решение задач коррекции физического и психологического состояния лиц с особым статусом здоровья средствами физической культуры и спорта. Основы лечебной физической культуры (ЛФК). Простейшие тесты и методики мониторинга текущего состояния организма при выполнении физических упражнений. Учет показаний и противопоказаний к занятиям физической культурой при планировании организованных и самостоятельных занятий.				2

	Освоение навыков измерения ЧСС и АД. Анализ полученных данных относительно возрастных норм. Выбор программ оздоровительной аэробики низкой интенсивности. Причины травм и меры по предотвращению травматизма в занятиях оздоровительной аэробикой.				
Тема 16. Освоение методов самоконтроля физического развития, физического состояния и подготовленности при занятиях оздоровительной аэробикой	Понятие самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Простейшие тесты и методики самоконтроля уровня физического развития. Методы исследования и оценки физического развития человека (антропометрия, метод индексов, метод корреляции). Оценка физического состояния в покое. Толерантность к физическим нагрузкам. Оценка уровня развития физической подготовленности по показателям тестирования физических качеств человека. Контроль показателей при занятиях оздоровительной аэробикой.		4		12
Тема 17. Освоение базовых программ занятий оздоровительной аэробикой.	Освоение базовых вариантов оздоровительных занятий аэробикой. Использование статодинамических и дыхательных упражнений. Элементы релаксации и стретчинга в оздоровительных программах занятий. Традиционные оздоровительные системы: йога, ушу. Освоение методик с преимущественной направленностью на улучшение функционального состояния организма (пилатес, калланетика, изотон). Базовая аэробика. Степ-аэробика. Танцевальная аэробика (многообразие стилизованных направлений).		4		4
Тема 18. Диверсификация двигательных умений и навыков в оздоровительной аэробике.	Направления развития современной аэробики: оздоровительное, спортивное и прикладное. Выполнение комплексов оздоровительной аэробики различной интенсивности. Ознакомление с многообразием частных методик оздоровительной аэробики. Аэробика циклической структуры. Аэробика ациклической структуры. Базовая аэробика. Танцевальные направления (зумба, латина, сальса).		10		12
Тема 19. Сопряженное развитие двигательных способностей в аэробике.	Двигательные способности. Развитие выносливости, гибкости и координационных способностей средствами аэробики. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Выполнение упражнений в растягивании из различных исходных положений, в парах, группой, с использованием снарядов и предметов. Выбор средств для решения задач сопряженного развития двигательных		10		10



	способностей. Выполнение комплексов аэробики с использованием снарядов, отягощений ( степ- комплекс, слайд аэробика, аэробика с гантелями, со скакалкой - скиппинг).				
Тема 20. Формирование индивидуальных маршрутов физической подготовки с использованием средств оздоровительной аэробики.	Профилактика профессиональных заболеваний. Производственная физическая культура в рабочее время. Составление и выполнение комплексов упражнений профессионально-прикладной направленности с использованием средств оздоровительной аэробики. Физическая культура рекреационной и фоновой направленности в режиме самостоятельных занятий. Разработка индивидуальных программ оздоровительных занятий силовой направленности. Методики с преимущественной направленностью на коррекцию фигуры. Составление индивидуальных программ занятий с учетом особенностей телосложения. Выполнение индивидуализированных комплексов шейпинга, калланетики. Выполнение комплексов аэробики низкой и средней интенсивности.		8		4
<b>Раздел III. Атлетическая гимнастика</b>					
Тема 21. Организационно-методические основы занятий атлетической гимнастикой.	Средства физической культуры, их классификация. Атлетическая гимнастика как традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья. Основные средства и инвентарь. Особенности организации мест занятий. Гигиенические основы обеспечения занятий атлетической гимнастикой. Противопоказания к занятиям атлетической гимнастикой.		2		2
Тема 22. Контроль и коррекция нагрузки с учетом статуса здоровья и нозологии заболевания при занятиях атлетической гимнастикой. Профилактика травматизма	Здоровье: понятие и компоненты. Сущность и принципиальные подходы к занятиям оздоровительного типа. Решение задач коррекции физического и психологического состояния лиц с особым статусом здоровья средствами физической культуры и спорта. Основы лечебной физической культуры (ЛФК). Простейшие тесты и методики мониторинга текущего состояния организма при выполнении физических упражнений. Учет показаний и противопоказаний к занятиям физической культурой при планировании организованных и самостоятельных занятий. Освоение навыков измерения ЧСС и АД. Анализ полученных данных относительно		12		14

	возрастных норм. Выбор средств атлетической гимнастики в занятиях корригирующей направленности. Причины травм и меры по предотвращению травматизма в занятиях атлетической гимнастикой.				
Тема 23. Освоение методов самоконтроля физического развития, физического состояния и подготовленности при занятиях атлетической гимнастикой.	Понятие самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Простейшие тесты и методики самоконтроля уровня физического развития. Методы исследования и оценки физического развития человека (антропометрия, метод индексов, метод корреляции). Оценка физического состояния в покое. Толерантность к физическим нагрузкам. Оценка уровня развития физической подготовленности по показателям тестирования физических качеств человека. Контроль показателей при занятиях атлетической гимнастикой.		8		10
Тема 24. Освоение методик тренировки в атлетической гимнастике.	Основы выбора специальных физических упражнений при занятиях атлетической гимнастикой. Развитие силы и гибкости различных мышечных групп, увеличение мышечной массы при занятиях силовой направленности. Круговая тренировка как метод особых комбинаций нагрузок и отдыха при последовательном выполнении специально подобранных физических упражнений, воздействующих на мышечные группы и функциональные системы. Выполнение комплексов упражнений по принципу круговой тренировки (5-8 станций). Освоение комплексов круговой тренировки с различными интервалами отдыха и дозировкой нагрузки. Самостоятельный выбор и выполнение комплексов упражнений круговой тренировки без и с использованием снарядов и предметов (отягощений, эспандеров, резиновых лент).		6		
Тема 25. Совершенствование техники силовых упражнений для разных групп мышц.	Современные подходы на развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника силовых упражнений с отягощениями (штанга, гантели, резиновые амортизаторы), на тренажерах для разных групп мышц. Выполнение комплексов упражнений с направленностью на развитие абсолютных и относительных показателей силовых способностей.		8		14
Тема 26. Формирование индивидуальных маршрутов физической подготовки с использованием	Профилактика профессиональных заболеваний. Производственная физическая культура в рабочее время. Составление и выполнение комплексов упражнений профессионально-прикладной направленности с использованием средств атлетической гимнастики. Физическая культура рекреационной и фоновой		2		

средств атлетической гимнастики.	направленности в режиме самостоятельных занятий. Разработка индивидуальных программ оздоровительных занятий силовой направленности.				
<b>Раздел IV. Легкая атлетика</b>					
Тема 27. Организационно-методические основы занятий легкой атлетикой.	Средства физической культуры, их классификация. Легкая атлетика как спортивно-педагогическая дисциплина. Многообразие легкоатлетических дисциплин: беговые виды, спортивная ходьба, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Средства и методы тренировки. Гигиенические основы обеспечения занятий легкой атлетикой. Противопоказания к занятиям.		2		
Тема 28. Контроль и коррекция нагрузки с учетом статуса здоровья и нозологии заболевания при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма	Здоровье: понятие и компоненты. Сущность и принципиальные подходы к занятиям оздоровительного типа. Решение задач коррекции физического и психологического состояния лиц с особым статусом здоровья средствами физической культуры и спорта. Основы лечебной физической культуры (ЛФК). Простейшие тесты и методики мониторинга текущего состояния организма при выполнении физических упражнений. Учет показаний и противопоказаний к занятиям физической культурой при планировании организованных и самостоятельных занятий. Освоение навыков измерения ЧСС и АД. Анализ полученных данных относительно возрастных норм. Выбор программ оздоровительных занятий низкой интенсивности. Ведение дневника самоконтроля. Причины травм и меры по предотвращению травматизма в занятиях легкой атлетикой.		4		
Тема 29. Освоение методов самоконтроля физического развития, физического состояния и подготовленности при занятиях легкой атлетикой.	Понятие самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Простейшие тесты и методики самоконтроля уровня физического развития. Методы исследования и оценки физического развития человека (антропометрия, метод индексов, метод корреляции). Оценка физического состояния в покое. Толерантность к физическим нагрузкам. Оценка уровня развития физической подготовленности по показателям тестирования физических качеств человека. Контроль показателей при занятиях легкой атлетикой.		2		
Тема 30. Освоение и совершенствование	Освоение основ техники различных беговых упражнений: бега трусцой, семенящего бега, бега по различному покрытию, бега в подъем и		6		

техники базовых легкоатлетических упражнений. Кроссовая подготовка.	на спуске. Устранение излишнего мышечного напряжения, повышение согласованности движений в беговом цикле. техника и тактика бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения (СБУ) легкоатлета. Техника прыжковых упражнений: прыжок в длину с места и с разбега.				
Тема 31. Полисоревновательная подготовка в легкой атлетике.	Участие в спаррингах, контрольных забегах, прикидках и соревнованиях в целях повышения функциональной и психологической готовности спортсмена к ответственным стартам. Элементы соревнований в занятиях физической культурой и спортом: использование средств спортивных и подвижных игр, эстафеты.		2		
Тема 32. Формирование индивидуальных маршрутов физической подготовки с использованием средств легкой атлетики.	Профилактика профессиональных заболеваний. Производственная физическая культура в рабочее время. Составление и выполнение комплексов упражнений профессионально-прикладной направленности с использованием средств легкой атлетики. Физическая культура рекреационной и фоновой направленности в режиме самостоятельных занятий. Разработка индивидуальных программ оздоровительной ходьбы и бега.		12		14
<b>Раздел V. Плавание</b>					
Тема 33. Организационно-методические основы занятий плаванием.	Средства физической культуры, их классификация. Плавание как естественное умение человека и спортивно-педагогическая дисциплина. Спортивные и прикладные способы плавания. Особенности водной среды. Этапы обучения технике плавания. Основы дыхания в плавании. Оздоровительное плавание. Противопоказания для занятий плаванием.		4		4
Тема 34. Контроль и коррекция нагрузки с учетом статуса здоровья и нозологии заболевания при занятиях плаванием. Профилактика травматизма	Здоровье: понятие и компоненты. Сущность и принципиальные подходы к занятиям оздоровительного типа. Решение задач коррекции физического и психологического состояния лиц с особым статусом здоровья средствами физической культуры и спорта. Основы лечебной физической культуры (ЛФК). Простейшие тесты и методики мониторинга текущего состояния организма при выполнении физических упражнений. Учет показаний и противопоказаний к занятиям физической культурой при планировании организованных и самостоятельных занятий. Освоение навыков измерения ЧСС и АД. Анализ полученных данных относительно возрастных норм. Выбор программ оздоровительных занятий низкой интенсивности. Ведение дневника		2		

	самоконтроля.Причины травм и меры по предотвращению травматизма в занятиях плаванием.				
Тема 35. Освоение методов самоконтроля физического развития, физического состояния и подготовленности при занятиях плаванием.	Понятие самоконтроля.Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Простейшие тесты и методики самоконтроля уровня физического развития. Методы исследования и оценки физического развития человека (антропометрия, метод индексов, метод корреляции).Оценка физического состояния в покое. Толерантность к физическим нагрузкам. Оценка уровня развития физической подготовленности по показателям тестирования физических качеств человека.Контроль показателей при занятиях плаванием.		2		2
Тема 36. Повышение функциональных возможностей организма при занятиях плаванием.	Выполнение специальных заданий на освоение водной среды: методик дыхания в воду, расслабления, скольжения, правильного положения корпуса и координации дыхания и движений в цикле плавания. Выполнение учебных заданий: ныряние за предметом, на проплывание отрезков различными стилями плавания (10 м, 15 м, 25 м, 50 м). Игровые задания и подвижные игры (индивидуальные и групповые) с направленностью на совершенствование техники способов плавания и повышения функциональных возможностей (увеличение дыхательного объема, развитие дыхательной мускулатуры).		6		8
Тема 37. Освоение и совершенствование техники плавания кролем и брассом.Освоение прикладных способов плавания.	Освоение основ дыхания в плавании. Освоение базовых элементов техники плавания кролем и брассом. Изучение техники старта и поворота (маятник). Техника безопасности на воде (спасение тонущего и помощь уставшему пловцу, преодоление водных преград). Специальные подготовительные упражнения на суше для освоения элементов техники плавания способами кроль и брасс (имитационные упражнения, детализирование техники движений рук и ног, специальные упражнения для увеличения подвижности суставов верхних и нижних конечностей). Изучение элементов техники у неподвижной опоры (бортик бассейна), с подвижной опорой (доска для плавания), без опоры. Плавание в полной координации в сочетании с дыханием. Ознакомление с самобытными и комбинированными способами плавания (ныряние и передвижение под водой, прикладные прыжки в воду, плавание в ластах). Освоение прикладных упражнений плавания.		14		8
Тема 38.	Профилактика профессиональных заболеваний.		2		2

Формирование индивидуальных маршрутов физической подготовки с использованием средств плавания.	Производственная физическая культура в рабочее время. Физическая культура рекреационной и фоновой направленности в режиме самостоятельных занятий. Составление и выполнение комплексов упражнений профессионально-прикладной направленности с использованием средств плавания. Разработка индивидуальных программ оздоровительного плавания.				
<b>Контроль:</b>					<b>0</b>
<b>Всего по дисциплине:</b>		<b>0</b>	<b>170</b>	<b>0</b>	<b>158</b>

\*ЗЛТ – занятия лекционного типа, ПЗ – все виды занятий семинарского типа, кроме лабораторных работ, ЛР – лабораторные работы, СРО – самостоятельная работа обучающегося

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1 Рекомендуемая литература

Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)	Электронные ресурсы
Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум (Бакалавр. Прикладной курс), Москва, Юрайт [Электронный ресурс], 2019.- 424 с.	<a href="https://urait.ru/bcode/433532">https://urait.ru/bcode/433532</a>
Архипова Ю.А., Григорьев В.И., Кудашова Л.Т. Физическая культура и спорт. Конспект лекций (для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья). Учебное пособие. Санкт-Петербург, СПбГЭУ, 2020.- 140 с.	<a href="http://opac.unecon.ru/elibrary ... 0%D1%82_%D0%B8%D0%BD%D0%B2.pdf">http://opac.unecon.ru/elibrary ... 0%D1%82_%D0%B8%D0%BD%D0%B2.pdf</a>
Малиновская Н.В., Устинов И.Е., Федорова А.В., Пахомов Ю.М., Позднякова Е.В., Казановская О.Е. Физическая культура и спорт. Организация занятий в вузе со студентами с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Санкт-Петербург, СПбГЭУ, 2020.- 80 с.	<a href="http://opac.unecon.ru/elibrary ... D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_20.pdf">http://opac.unecon.ru/elibrary ... D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_20.pdf</a>
Архипова Ю.А., Федорова А.В., Устинов И.Е. Использование современных оздоровительных методик в занятиях физической культурой со студентами вуза Санкт-Петербург, СПбГЭУ, 2017.- 59 с.	<a href="http://opac.unecon.ru/elibrary ... e современных.pdf">http://opac.unecon.ru/elibrary ... e современных.pdf</a>
Григорьев В.И. Адаптивное управление в фитнес-культуре студентов. Учебное пособие. Санкт-Петербург, СПбГЭУ, 2018.- 153 с.	<a href="http://opac.unecon.ru/elibrary ... BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5.pdf">http://opac.unecon.ru/elibrary ... BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5.pdf</a>
Кудашова Л.Т., Венгерова Н.Н. Фитнес-технологии в формировании динамической осанки студентов. Санкт-	<a href="http://opac.unecon.ru/elibrar ... 2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8.pdf">http://opac.unecon.ru/elibrar ... 2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8.pdf</a>

Петербург, СПбГЭУ, 2018, - 80 с.	
Пахомов Ю.М. Организация самостоятельных занятий по физической культуре для студентов неспортивных вузов. Практикум. Санкт-Петербург, СПбГЭУ, 2018,- 112 с.	<a href="http://opac.unecon.ru/elibrary ... BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B9.pdf">http://opac.unecon.ru/elibrary ... BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B9.pdf</a>
Федорова А.В., Лабзо К.С. Физическая культура и спорт (элективная дисциплина). Обучение студентов прикладному плаванию (практикум)	<a href="http://opac.unecon.ru/elibrary ... 2Ñ2Ñ2Ð° Ð, Ñ2Ð¿Ð¼Ñ2Ñ2 Ñ2Ð´.pdf">http://opac.unecon.ru/elibrary ... 2Ñ2Ñ2Ð° Ð, Ñ2Ð¿Ð¼Ñ2Ñ2 Ñ2Ð´.pdf</a>
Конеева Е.В. [и др.] Спортивные игры: правила, тактика, техника. Учебное пособие для вузов; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. Москва, Юрайт, 2021. — 322 с.	<a href="https://urait.ru/bcode/475335">https://urait.ru/bcode/475335</a>

## 5.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства

- 7-Zip
- Microsoft Office Professional
- Microsoft Windows Professional

## 5.3 Перечень информационных справочных систем (ИСС) и современных профессиональных баз данных (СПБД)

№	Наименование СПБД/ ИСС
1.	Электронная библиотека Grebennikon.ru – <a href="http://www.grebennikon.ru">www.grebennikon.ru</a>
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY – <a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>
3.	Научная электронная библиотека КиберЛеника – <a href="http://www.cyberleninka.ru">www.cyberleninka.ru</a>
4.	База данных ПОЛПРЕД Справочники – <a href="http://www.polpred.com">www.polpred.com</a>
5.	База данных OECD Books, Papers & Statistics на платформе OECD iLibrary <a href="http://www.oecd-ilibrary.org">www.oecd-ilibrary.org</a>
6.	Справочная правовая система КонсультантПлюс (инсталлированный ресурс СПбГЭУ или <a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a> )
7.	Справочная правовая система «ГАРАНТ» (инсталлированный ресурс СПбГЭУ или <a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a> )
8.	Информационно-справочная система «Кодекс» (инсталлированный ресурс СПбГЭУ или <a href="http://www.kodeks.ru">www.kodeks.ru</a> )
9.	Электронная библиотечная система BOOK.ru - <a href="http://www.book.ru">www.book.ru</a>
10.	Электронная библиотечная система ЭБС ЮРАЙТ – <a href="http://www.urait.ru">www.urait.ru</a>
11.	Электронно-библиотечная система ЗНАНИУМ (ZNANIUM) – <a href="http://www.znanium.com">www.znanium.com</a>
12.	Электронная библиотека СПбГЭУ– <a href="http://opac.unecon.ru">opac.unecon.ru</a>

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ) групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Помещения оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Наименование учебных аудиторий, перечень	Адрес (местоположение) учебных аудиторий
<p>Спортивный клуб "Грифон", спортивный зал (для проведения групповых и индивидуальных занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации). Большая чаша плавательного бассейна; Чаша малого бассейна. Специализированная мебель: столы -4 шт., стулья-4 шт., спас. круг- 1 шт. Оборудование: спортивный инвентарь для практических и методико-практических занятий (плавательные доски - 30 шт., ласты - 10 шт.) Тренажерный зал. Оборудование: 12 тренажеров консольного типа, велотренажеры- 4 шт., бодибары- 10 шт., тредмил с "обратной" связью - 3 шт., гимнастические коврики -20 шт., набор отягощений (2 штанги, набор гантелей 1,5, 2,0, 3 кг). Зал спортивной аэробики. Оборудование: зал радифицирован, музыкальный центр - 1 шт., ковер для занятий единоборствами - 1 шт., стенка - 1 шт., канат для лазания - 1 шт., тренировочные манекены - 2 шт., боксерские "груши"- 2 шт. , скакалки -30 шт. Большой игровой зал для занятий спортивными играми (волейбол, баскетбол, мини-футбол) и при проведении общеуниверситетских спортивно-массовых мероприятий, мужское и женское раздевальное помещение с душевыми и санузлами. Специализированная мебель: столы - 2 шт., стулья - 4 шт. Оборудование: подъемные баскетбольные щиты- 2 шт., боковые баскетбольные щиты- 4 шт., гимнастическая стенка - 4шт., канат для лазания -2 шт., волейбольные стойки -2 шт., волейбольная сетка -1 шт., мячи: баскетбольные - 20 шт., волейбольные - 10 шт., футбольные - 10 шт., гимнастические скамейки - 4 шт., коврики -30 шт. Зал</p>	<p>191023, г. Санкт-Петербург, Апраксин пер. д. 13, литер «А»</p>



настольного тенниса. Специализированная мебель: столы -2 шт., стулья -4 шт. Оборудование: столы для настольного тенниса - 6 шт., ракетки - 30 шт., мячи - 60 шт.	
--	--

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Приступая к изучению дисциплины, обучающемуся необходимо ознакомиться со следующими документами:

- учебно-методической документацией;
- локальными нормативными актами, регламентирующими основные вопросы организации и осуществления образовательной деятельности, в том числе регламентирующие порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся;
- графиком консультаций сотрудников профессорско-преподавательского состава.

Уровень и глубина освоения дисциплины определяются активной и систематической работой обучающихся на лекционных занятиях, занятиях семинарского типа, выполнением самостоятельной работы, в том числе в части выделения наиболее значимых и актуальных проблем для дальнейшего изучения. Особым условием качественного освоения дисциплины является эффективная организация труда, позволяющая распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком учебного процесса.

При подготовке к учебным занятиям обучающимся предоставляется возможность посещения консультаций сотрудников профессорско-преподавательского состава СПбГЭУ согласно расписанию, установленному в графике консультаций.

Аудиторная и внеаудиторная работа обучающихся должна быть направлена на формирование:

- фундаментальных основ мировоззрения обучающихся и естественнонаучного познания;
- базисных знаний, соответствующих направлению подготовки и заявленной профессиональной области, формирующих целевую и профессиональную основу для подготовки кадров;
- профессиональных компетенций ориентированных на удовлетворение потребностей рынка труда;
- индивидуальной траектории посредством освоения уникального набора профессиональных компетенций дополняющих компетентностную модель обучающегося, за счет ориентации на конкретные профессиональные специализированные области знаний, определяемые представителями рынка труда;

- метанавыков обучающихся, таких как: командная работа и лидерство, анализ данных, цифровые навыки, разработка и реализация проектов, межкультурное взаимодействие.

## **8. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

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

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Университет обеспечивает:

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

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

- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **1.1 Контрольные вопросы и задания к промежуточной аттестации**

- 1 Классификация средств физической культуры.
- 2 Особенности организации и проведения занятий физическими упражнениями в высшей школе.
- 3 Спортивные игры как средство функциональной подготовки учащейся молодёжи.
- 4 Рекреационная направленность применения средств спортивных игр в организованных и самостоятельных занятиях физической культурой.
- 5 Определение понятия «здоровье», компоненты здоровья человека.
- 6 Определение понятия «физическая», «психологическая» нагрузка, методы дозирования и коррекции физической нагрузки.
- 7 Условия дозирования физической нагрузки на занятиях спортивными играми.
- 8 Составить комплекс упражнений (8-10 упражнений) ЛФК с учетом соматического состояния (по индивидуальному заданию преподавателя).
- 9 Содержание методов определения физического развития.
- 10 Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
- 11 Провести самообследование и определить уровень физического развития.
- 12 Определить собственный уровень физической подготовленности. Используя двигательные тестовые задания, определить уровень развития и проявления физических качеств: гибкость, координационные способности, сила (динамическая и статическая), силовая выносливость, аэробная выносливость, быстрота.
- 13 Изучить правила игры в баскетбол.
- 14 Техническая и тактическая подготовка игроков в баскетболе.
- 15 Организация тренировочного процесса для начинающих (студентов) игроков в баскетбол.
- 16 Перемещения игрока и передача мяча в баскетболе.
- 17 Правила баскетбола: жесты судей в баскетболе.
- 18 Средства технической подготовки в баскетболе.
- 19 Адекватный подбор средств технической подготовки.
- 20 Совершенствование техники перемещения игрока: остановка прыжком и в два шага; повороты; ловля, ведение и передачи мяча; бросок мяча в корзину в баскетболе.
- 21 Круговой метод - вариант интервального метода.
- 22 Метод моделирования соревновательной деятельности.
- 23 Контрольный метод СФП – выполнение целостных упражнений, их упрощенный вариант; упражнения, близкие по двигательной структуре
- 24 Изучить правила игры в волейбол.
- 25 Техническая и тактическая подготовка игроков.
- 26 Организация тренировочного процесса для начинающих (студентов) игроков в волейбол.
- 27 Средства общей и специальной подготовки в волейболе.
- 28 Адекватный подбор средств технической подготовки.
- 29 Условия дозирования физической нагрузки на занятиях волейболом.
- 30 Перемещения игрока и передача мяча в волейбол: верхняя и нижняя передача. передача мяча за голову; передача мяча в прыжке; подача мяча; прием мяча снизу.
- 31 Правила волейбола: жесты судей в волейболе.
- 32 Дифференцированный подход в физической подготовке футболистов.
- 33 Средства физической культуры в общей и специальной подготовке футболистов.

- 34 Методы общей и специальной (игровой) подготовки футболистов.
- 35 Правила футбола: жесты судей в футболе.
- 36 Техника игры в футбол.
- 37 Классификация футбольной техники.
- 38 Техника владения мячом и передвижения.
- 39 Тактика игры в нападении и в защите.
- 40 Техника игры в настольный теннис.
- 41 Специфика одиночной и парной игр.
- 42 Техника владения мячом и передвижения игрока.
- 43 Тактика игры в нападении и в защите.
- 44 Формирование разностороннего двигательного потенциала человека.
- 45 Выбор методик и оздоровительные возможности спортивных игр.
- 46 Индивидуализация подходов к выбору оздоровительных методик и спортивной специализации (тип телосложения, статус здоровья, двигательные предпочтения, характер профессиональной деятельности).
- 47 Гигиеническая и рекреативная направленность занятий физическими упражнениями.
- 48 Составить комплекс упражнений (7-10 упражнений) малых форм двигательной активности по выбору (утренняя гигиеническая гимнастика; физкультурная минутка, физкультурная пауза в режиме рабочего дня; вводная гимнастика).
- 49 Классификация средств физической культуры.
- 50 Особенности организации и проведения занятий физическими упражнениями в высшей школе.
- 51 Оздоровительная аэробика как средство функциональной подготовки учащейся молодежи.
- 52 Особенности занятий аэробикой. Рекреационная направленность применения средств аэробики в организованных и самостоятельных занятиях физической культурой.
- 53 Определение понятия «здоровье», компоненты здоровья человека.
- 54 Определение понятия «физическая», «психологическая» нагрузка, методы дозирования и коррекции физической нагрузки.
- 55 Условия дозирования физической нагрузки на занятиях аэробикой.
- 56 Составить комплекс упражнений (8-10 упражнений) ЛФК с учетом соматического состояния (по индивидуальному заданию преподавателя).
- 57 Содержание методов определения физического развития.
- 58 Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
- 59 Провести самообследование и определить уровень физического развития.
- 60 Определить собственный уровень физической подготовленности. Используя двигательные тестовые задания, определить уровень развития и проявления физических качеств: гибкость, координационные способности, сила (динамическая и статическая), силовая выносливость, аэробная выносливость, быстрота.
- 61 Базовые шаги как основа построения комплексов аэробики.
- 62 Многообразие программ, преимущества занятий оздоровительной аэробикой.
- 63 Совершенствование техники танцевальных движений в сочетании с шагами, подскоками, прыжками под ритмичную музыку в темпе.
- 64 Разновидности занятий аэробикой по направленности воздействия на организм занимающегося.
- 65 Стили танцевальной аэробики.
- 66 Основные закономерности развития двигательных способностей.
- 67 Методологические основы развития двигательных способностей средствами аэробики.
- 68 Составить комплекс упражнений для развития избранного физического качества (по заданию преподавателя). Написать конспект.
- 69 Формирование разностороннего двигательного потенциала человека.

- 70 Выбор методик и оздоровительные возможности аэробики.
- 71 Индивидуализация подходов к выбору оздоровительных методик и спортивной специализации (тип телосложения, статус здоровья, двигательные предпочтения, характер профессиональной деятельности).
- 72 Гигиеническая и рекреативная направленность занятий физическими упражнениями;
- 73 Составить комплекс упражнений (7-10 упражнений) малых форм двигательной активности по выбору (утренняя гигиеническая гимнастика; физкультурная минутка, физкультурная пауза в режиме рабочего дня; вводная гимнастика).
- 74 Классификация средств физической культуры.
- 75 Особенности организации и проведения занятий физическими упражнениями в высшей школе.
- 76 Атлетическая гимнастика как средство функциональной подготовки учащейся молодёжи.
- 77 Рекреационная направленность применения средств атлетической гимнастики в организованных и самостоятельных занятиях физической культурой.
- 78 Определение понятия «здоровье», компоненты здоровья человека.
- 79 Определение понятия «физическая», «психологическая» нагрузка, методы дозирования и коррекции физической нагрузки.
- 80 Условия дозирования физической нагрузки на занятиях атлетической гимнастикой.
- 81 Составить комплекс упражнений (8-10 упражнений) ЛФК с учетом соматического состояния (по индивидуальному заданию преподавателя).
- 82 Содержание методов определения физического развития.
- 83 Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
- 84 Провести самообследование и определить уровень физического развития.
- 85 Определить собственный уровень физической подготовленности. Используя двигательные тестовые задания, определить уровень развития и проявления физических качеств: гибкость, координационные способности, сила (динамическая и статическая), силовая выносливость, аэробная выносливость, быстрота.
- 86 Тренажёры как вспомогательное педагогическое средство в процессе обучения движению, регламентации физической нагрузки, восстановлению двигательных функций организма после перенесённых травм.
- 87 Цели и задачи использования тренажёров.
- 88 Классификация видов и типов тренажёров.
- 89 Показания и противопоказания к занятиям на тренажёрах.
- 90 Оздоровительное значение занятий силовой направленности.
- 91 Разновидности силовых тренировок.
- 92 Составить комплекс упражнений для развития силовых качеств на определённую мышечную группу (по заданию преподавателя)
- 93 Формирование разностороннего двигательного потенциала человека.
- 94 Выбор методик и оздоровительные возможности атлетической гимнастики.
- 95 Индивидуализация подходов к выбору оздоровительных методик и спортивной специализации (тип телосложения, статус здоровья, двигательные предпочтения, характер профессиональной деятельности).
- 96 Гигиеническая и рекреативная направленность занятий физическими упражнениями.
- 97 Составить комплекс упражнений (7-10 упражнений) малых форм двигательной активности по выбору (утренняя гигиеническая гимнастика; физкультурная минутка, физкультурная пауза в режиме рабочего дня; вводная гимнастика).
- 98 Классификация средств физической культуры.
- 99 Особенности организации и проведения занятий физическими упражнениями в высшей школе.
- 100 Легкая атлетика как средство функциональной подготовки учащейся молодёжи.
- 101 Рекреационная направленность применения средств легкой атлетики в

- организованных и самостоятельных занятиях физической культурой.
- 102 Определение понятия «здоровье», компоненты здоровья человека.
  - 103 Определение понятия «физическая», «психологическая» нагрузка, методы дозирования и коррекции физической нагрузки.
  - 104 Условия дозирования физической нагрузки на занятиях спортивными играми.
  - 105 Составить комплекс упражнений (8-10 упражнений) ЛФК с учетом соматического состояния (по индивидуальному заданию преподавателя).
  - 106 Содержание методов определения физического развития.
  - 107 Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
  - 108 Провести самообследование и определить уровень физического развития.
  - 109 Определить собственный уровень физической подготовленности. Используя двигательные тестовые задания, определить уровень развития и проявления физических качеств: гибкость, координационные способности, сила (динамическая и статическая), силовая выносливость, аэробная выносливость, быстрота.
  - 110 Развитие физических качеств человека средствами лёгкой атлетики.
  - 111 Биодинамические параметры бега трусцой, семенящего бега, бега по различному покрытию, бега в подъём и на спуске, прыжка в длину с места и с разбега.
  - 112 Аэробная выносливость организма человека как показатель соматического здоровья.
  - 113 Средства для устранения излишнего мышечного напряжения, повышение согласованности движений в беговом шаге.
  - 114 Повышение показателей функциональной подготовленности молодёжи средствами лёгкой атлетики.
  - 115 Участие в спаррингах, контрольных забегах, прикидках и соревнованиях
  - 116 Формирования разностороннего двигательного потенциала человека.
  - 117 Выбор методик и оздоровительные возможности легкой атлетики.
  - 118 Индивидуализация подходов к выбору оздоровительных методик и спортивной специализации (тип телосложения, статус здоровья, двигательные предпочтения, характер профессиональной деятельности).
  - 119 Гигиеническая и рекреативная направленность занятий физическими упражнениями.
  - 120 Составить комплекс упражнений (7-10 упражнений) малых форм двигательной активности по выбору (утренняя гигиеническая гимнастика; физкультурная минутка, физкультурная пауза в режиме рабочего дня; вводная гимнастика).
  - 121 Классификация средств физической культуры.
  - 122 Особенности организации и проведения занятий физическими упражнениями в высшей школе.
  - 123 Плавание как средство функциональной подготовки учащейся молодёжи.
  - 124 Рекреационная направленность применения средств плавания в организованных и самостоятельных занятиях физической культурой.
  - 125 Определение понятия «здоровье», компоненты здоровья человека.
  - 126 Определение понятия «физическая», «психологическая» нагрузка, методы дозирования и коррекции физической нагрузки.
  - 127 Условия дозирования физической нагрузки на занятиях спортивными играми.
  - 128 Составить комплекс упражнений (8-10 упражнений) ЛФК с учетом соматического состояния (по индивидуальному заданию преподавателя).
  - 129 Содержание методов определения физического развития.
  - 130 Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
  - 131 Провести самообследование и определить уровень физического развития.
  - 132 Определить собственный уровень физической подготовленности. Используя двигательные тестовые задания, определить уровень развития и проявления физических качеств: гибкость, координационные способности, сила (динамическая и статическая), силовая выносливость, аэробная выносливость, быстрота.
  - 133 Плавание как физическое упражнение, гармонично развивающее и укрепляющее

организм человека.

- 134 Увеличение двигательных и функциональных возможностей человека в результате занятий плаванием.
- 135 Гидродинамические основы плавания.
- 136 Особенности техник «Кроль» и «Брасс».
- 137 Преимущества и различия плавания стилем «Кроль» и «Брасс».
- 138 Техника старта и поворотов.
- 139 Способы и значение освоения прикладных способов плавания.
- 140 Формирование разностороннего двигательного потенциала человека.
- 141 Оздоровительные возможности плавания. Использование средств плавания в профессионально-прикладной физической подготовке.
- 142 Индивидуализация подходов к выбору оздоровительных методик и спортивной специализации (тип телосложения, статус здоровья, двигательные предпочтения, характер профессиональной деятельности).
- 143 Гигиеническая и рекреативная направленность занятий физическими упражнениями.
- 144 Составить комплекс упражнений (7-10 упражнений) малых форм двигательной активности по выбору (утренняя гигиеническая гимнастика; физкультурная минутка, физкультурная пауза в режиме рабочего дня; вводная гимнастика).

## 1.2 Темы письменных работ

Рабочей программой дисциплины не предусмотрено.

## 1.3 Контрольные точки

Номер контрольной точки	Тип контрольной точки	Способ проведения	Номера тем
1	Сдача нормативов	устно	Первая часть выбранного раздела
2	Сдача нормативов	устно	Вторая часть выбранного раздела
3	Текущий контроль	устно	Все темы выбранного раздела

## 1.4 Другие объекты оценивания

Наименования объекта оценивания	Способ проведения	Номера тем
Индивидуальное задание	устно	31-38
Индивидуальное задание	письменно	7-9
Тест	с помощью технических средств и информационных систем	10-15
Тест	с помощью технических средств и информационных систем	16-18
Тест	с помощью технических средств и информационных систем	19-21
Тест	с помощью технических	22-24

	<i>средств и информационных систем</i>	
<i>Тест</i>	<i>с помощью технических средств и информационных систем</i>	25-27
<i>Тест</i>	<i>с помощью технических средств и информационных систем</i>	28-30

## 1.5 Самостоятельная работа обучающегося

Наименования самостоятельной работы	Номера тем
<i>Выполнение домашних заданий</i>	1,2,3,15,20,22,23,28,29,32,34,35,38
<i>Подготовка к лекционным и практическим занятиям</i>	2-6,7-38

## 1.6 Шкала оценивания результата

Шкалы оценивания и процедуры оценивания результатов обучения **по дисциплине** регламентируются Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования и Положением о балльно-рейтинговой системе.

Для оценки сформированности результатов обучения по дисциплине используется **балльно-рейтинговая система успеваемости обучающихся**:

Формой итогового контроля по дисциплине является зачет, итоговый результат формируется в соответствии со шкалой, приведенной ниже в таблице:

Баллы	Оценка
<55	Незачет
>=55	Зачет

## Шкала оценивания результата

2 (балл до 54)	Демонстрирует непонимание проблемы. Многие требования, предъявляемые к заданию не выполнены. Демонстрируется первичное восприятие материала. Работа незакончена и /или это плагиат.
3 (балл 55-69)	Демонстрирует частичное понимание проблемы. Большинство требований, предъявляемых, к заданию выполнены. Владение элементами заданного материала. В основном выполненный материал понятен и носит целостный характер.
4 (балл 70-84)	Демонстрирует значительное понимание проблемы обозначенной дисциплиной. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены. Содержание выполненных заданий раскрыто и рассмотрено с разных точек зрения.
5 (балл 85-100)	Демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены. Продemonстрировано уверенное владение материалом дисциплины. Выполненные задания носят целостных характер, выполнены в полном объеме, структурированы, представлены различные точки зрения, продемонстрирован



	творческий подход.
--	--------------------