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 2021 г.

Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

Рабочая программа дисциплины

Направление подготовки/ *Специальность*	*45.03.02 Лингвистика*
Направленность (профиль) программы/ *Специализация*	*Перевод и переводоведение в сфере экономики и финансов*
Уровень высшего образования	*Бакалавриат*
Форма обучения	*очная*

Составитель*(и)*:

к.пед.н, Архипова Юлия Александровна

Часов по учебному плану	328	**Виды контроля в семестрах:**
в том числе:		
контактная работа	170	Зачет: семестр 1
самостоятельная работа	158	Зачет: семестр 2
практическая подготовка	0	Зачет: семестр 3
часов на контроль	0	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	
Итого аудиторных часов	**170**
Самостоятельная работа	158
Часы на контроль	0
Итого академических часов	**328**
Общая трудоемкость в зачетных единицах	

Санкт-Петербург
2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 3

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 3

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ 3

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ* 4

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 14

5.1 Рекомендуемая литература 14

5.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства 15

5.3 Перечень информационных справочных систем (ИСС) и современных профессиональных баз данных (СПБД) 15

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 16

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ 17

8. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 18

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ 19

1.1 Контрольные вопросы и задания к промежуточной аттестации 19

1.2 Темы письменных работ 23

1.3 Контрольные точки 23

1.4 Другие объекты оценивания 23

1.5 Самостоятельная работа обучающегося 24

1.6 Шкала оценивания результата 24

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель:	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**
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*УК-7.1 - Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности*	*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.* *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..* *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*

		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*	*Знать: 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.* *Уметь: 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..* *Владеть: 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..*

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		
Раздел II. Оздоровительная аэробика					
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
Раздел III. Атлетическая гимнастика					
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.				
Раздел IV. Легкая атлетика					
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
Раздел V. Плавание					
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.				
Контроль:					**0**
Всего по дисциплине:		**0**	**170**	**0**	**158**

*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.	https://urait.ru/bcode/433532
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.	http://opac.unecon.ru/elibrary ... 0%D1%82_%D0%B8%D0%BD%D0%B2.pdf
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.	http://opac.unecon.ru/elibrary ... D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_20.pdf
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.	http://opac.unecon.ru/elibrary ... е современных.pdf
Григорьев В.И. Адаптивное управление в фитнес-культуре студентов. Учебное пособие. Санкт-Петербург,СПбГЭУ, 2018.- 153 с.	http://opac.unecon.ru/elibrary ... BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5.pdf
Кудашова Л.Т, Венгерова Н.Н. Фитнес-технологии в формировании динамической осанки студентов. Санкт-	http://opac.unecon.ru/elibrar ... 2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8.pdf

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.	http://opac.unecon.ru/elibrary ... BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B9.pdf
Федорова А.В., Лабзо К.С. Физическая культура и спорт (элективная дисциплина). Обучение студентов прикладному плаванию (практикум)	http://opac.unecon.ru/elibrary ... ⍰Ñ⍰Ñ⍰Ð° Ð¸ Ñ⍰Ð¿Ð¾Ñ⍰Ñ⍰_Ñ⍰Ð´.pdf
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.	https://urait.ru/bcode/475335

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 – www.grebennikon.ru
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARRY – www.elibrary.ru
3.	Научная электронная библиотека КиберЛеника – www.cyberleninka.ru
4.	База данных ПОЛПРЕД Справочники – www.polpred.com
5.	База данных OECD Books, Papers & Statistics на платформе OECD iLibrary www.oecd-ilibrary.org
6.	Справочная правовая система КонсультантПлюс (инсталлированный ресурс СПбГЭУ или www.consultant.ru)
7.	Справочная правовая система «ГАРАНТ» (инсталлированный ресурс СПбГЭУ или www.garant.ru)
8.	Информационно-справочная система «Кодекс» (инсталлированный ресурс СПбГЭУ или www.kodeks.ru)
9.	Электронная библиотечная система BOOK.ru - www.book.ru
10.	Электронная библиотечная система ЭБС ЮРАЙТ – www.urait.ru
11.	Электронно-библиотечная система ЗНАНИУМ (ZNANIUM) – www.znanium.com
12.	Электронная библиотека СПбГЭУ– opac.unecon.ru

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**
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, велотренажерры- 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-футбл) и при проведении общеуниверситетских спортивно-массовых мерпоприятий, 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	191023, г. Санкт-Петербург, Апраксин пер. д. 13, литер «А»

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 Контрольной 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 молодёжи.
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 тренингов.
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*

	средств и информационных систем	
Тест	*с помощью технических средств и информационных систем*	*25-27*
Тест	*с помощью технических средств и информационных систем*	*28-30*

1.5 Самостоятельная работа обучающегося

Наименования самостоятельной работы	**Номера тем**
Выполнение домашних заданий	*1,2,3,15,20,22,23,32,35,38*
Подготовка к лекционным и практическим занятиям	*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. Продемонстрировано уверенное владение материалом дисциплины. Выполненные задания носят целостных характер, выполнены в полном объеме, структурированы, представлены различные точки зрения, продемонстрирован

	творческий подход.