АНО ВО «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ БИЗНЕСА»

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.О.ДВ.01.01 «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Направление подготовки	*38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата)*
Направленность (профиль) программы	*Финансы и кредит*
Формы обучения	*очная, очно-заочная*

Автор – составитель:
Ст. преподаватель Бесплахотная О. С.

Москва 2021

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» (Утверждена приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. N 954).

Рецензент: Дунаев К. С. – д.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта Московской государственной академии физической культуры.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена на заседании кафедры социально-экономических дисциплин АНО ВО «Национальный институт бизнеса».

Протокол № 9 от 29.06.2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) согласована в рамках основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) программы Финансы и кредит с ПАО «Сбербанк», АО «Инвестиционная компания «ФИНАМ».

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины (модуля)……..……..... 3
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО……. 4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы…….. 5
4. Структура и содержание дисциплины (модуля)…….. 6
4.1 Распределение трудоемкости в часах по всем видам аудиторной и самостоятельной работы обучающихся…… 6
4.2 Учебно-тематический план дисциплины (модуля) …..……. 7
5. Содержание дисциплины (модуля)……..…… 11
6. Методические рекомендации для обучающихся по дисциплине (модулю)……. 16
7.Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)……..……. 16
8. Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья……. 28
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)….. 29
10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)…….. 30
Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)
Приложение 1. Методические рекомендации для обучающихся по дисциплине (модулю)
Приложение 2. Содержание фонда оценочных средств текущего контроля по дисциплине (модулю)

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения элективной дисциплины «Общая физическая подготовка» является формирование физической культуры личности, приобретение практических навыков и опыта самостоятельного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основными задачами дисциплины являются:

– получение знаний по методике физической культуры и спорта;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных способностей, повышение психофизического и функционального состояния, самоопределение в физической культуре;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, установки на физическое самосовершенствование;

– приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей;

– обеспечение должного уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния, определяющих психофизическую готовность обучающегося к будущей профессиональной деятельности.

Воспитательная цель дисциплины – создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, их гражданского самоопределения, профессионального становления и индивидуально-личностной самореализации в созидательной деятельности для удовлетворения потребностей в нравственном,

культурном, интеллектуальном, социальном и профессиональном развитии.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся способствует решение следующих задач:

– развитие мировоззрения и актуализация системы базовых ценностей личности;

– приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и академическим традициям;

– воспитание уважения к закону, нормам коллективной жизни, развитие гражданской и социальной ответственности;

– воспитание положительного отношения к труду, воспитание социально значимой целеустремленности и ответственности в деловых отношениях;

– обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для эффективной профессиональной деятельности;

– выявление и поддержка талантливой обучающихся, формирование организаторских навыков, творческого потенциала, вовлечение обучающихся в процессы саморазвития и самореализации;

– формирование культуры и этики профессионального общения;

– воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде;

– повышение уровня культуры безопасного поведения;

– развитие личностных качеств и установок, социальных навыков и управленческими способностями.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Элективная дисциплина Б1.О.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка» реализуются в рамках Блока 1. Дисциплины (модули) (обязательная часть).

Изучение элективной дисциплины по физической культуре и спорту как неотъемлемой части формирования физически здорового человека, способного эффективно воспринимать теоретические дисциплины, *изучается в течение четырех лет обучения,* на первом году обучения *одновременно* с дисциплиной «Физическая культура и спорт», *предшествует* практике и государственной итоговой аттестации.

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

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, знает основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.3. Владеет основами физической культуры, навыками выполнения физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	*Знать:* основы методики избранного вида спорта или системы физических упражнений. *Уметь:* творчески использовать средства и методы избранного вида спорта или системы физических упражнений для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. *Владеть:* средствами и методами избранного вида спорта или системы физических упражнений для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1 Распределение трудоемкости в часах по всем видам аудиторной и самостоятельной работы обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры						
		I	II	III	IV	V	VI	VII
Контактная работа	318,6	22	22	56	54,2	56	54,2	54,2
В том числе: практические занятия	318	22	22	56	54	56	54	54
Контактные часы на промежуточную аттестацию (зачет)	0,6	-	-	-	0,2	-	0,2	0,2
Самостоятельная работа	9,4				1,8		1,8	5,8
Общая трудоемкость (в час.)	328	22	22	56	56	56	56	60

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр			
		I	II	III	IV
Контактная работа	8,4	2	2,2	2	2,2
В том числе: лекции	8	2	2	2	2
Контактные часы на промежуточную аттестацию (зачет)	0,4		0,2		0,2
Самостоятельная работа	319,6	80	79,8	80	79,8
Общая трудоемкость (в часах)	328	82	82	82	82

4.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)
Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»[1]

(для обучающихся основной и подготовительной медицинской группы[2])

очная форма обучения

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Всего	Контактная работа		Самостоятельная работа
			Всего	В т.ч. Практ. занятия	
1	2	3	4	5	
1.	Методико-практический раздел	14	14	14	
1.1.	Подготовка мест и инвентаря для занятий базовыми видами спорта. Правила безопасности при оздоровительных занятиях	2	2	2	
1.2.	Средства и методы базовых видов спорта в оздоровительной тренировке	2	2	2	
1.3.	Методика оздоровительных занятий в базовых видах спорта	2	2	2	
1.4.	Контроль и самоконтроль при оздоровительных занятиях базовыми видами спорта	2	2	2	
1.5.	Правила, организация и проведение соревнований в базовых видах спорта	2	2	2	
1.6.	Судейство соревнований в базовых видах спорта	2	2	2	
1.7.	Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в базовых видах спорта	2	2	2	
2.	Физкультурно-спортивная подготовка в базовых видах спорта	297,4	288	288	9,4
2.1.	Легкая атлетика	81,8	80	80	1,8
2.2.	Спортивные и подвижные игры	185,8	184	184	1,8
2.3.	Лыжная подготовка	29,8	24	24	5,8
3.	Физическая и спортивная подготовленность в базовых видах спорта (контрольный раздел)	16	16	16	
3.1.	Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	8	8	8	
3.2.	Тестирование спортивной подготовленности в базовых видах спорта	8	8	8	
	Контактные часы на промежуточную аттестацию (зачет)	0,6	0,6		
ИТОГО:		328	318,6	318	9,4

[1] Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка» реализуется с применением базовых видов спорта и/или в рамках дополнительной образовательной программы «Фитнес».

[2] К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью. К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. Обучающиеся подготовительной группы занимаются с учетом индивидуальных особенностей и текущего состояния, и, при необходимости, освобождаются от сдачи контрольных нормативов.

(для обучающихся основной и подготовительной медицинской группы) очно-заочная форма обучения

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Всего	Контактная работа	Самостоятельная работа
			Лекции	
1	2	3	4	5
1.	Методико-практический раздел	14	4	10
1.1.	Подготовка мест и инвентаря для занятий базовыми видами спорта. Правила безопасности при оздоровительных занятиях	2	2	-
1.2.	Средства и методы базовых видов спорта в оздоровительной тренировке	2	2	-
1.3.	Методика оздоровительных занятий в базовых видах спорта	2		2
1.4.	Контроль и самоконтроль при оздоровительных занятиях базовыми видами спорта	2		2
1.5.	Правила, организация и проведение соревнований в базовых видах спорта	2		2
1.6.	Судейство соревнований в базовых видах спорта	2		2
1.7.	Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в базовых видах спорта	2		2
2.	Физкультурно-спортивная подготовка в базовых видах спорта	297,6	4	293,6
2.1.	Легкая атлетика	81,8	2	79,8
2.2.	Спортивные и подвижные игры	185,8	2	183,8
2.3.	Лыжная подготовка	30		30
3.	Физическая и спортивная подготовленность в базовых видах спорта (контрольный раздел)	16	-	16
3.1.	Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	8	-	8
3.2.	Тестирование спортивной подготовленности в базовых видах спорта	8	-	8
	Контактные часы на промежуточную аттестацию (зачет)	0,4	0,4	
ИТОГО:		328	8,4	319,6

(для обучающихся специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов)[3]

Очная форма обучения

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Всего	Контактная работа		Самостоятельная работа
			Всего	В том числе	
				Практические занятия (всего)	
1.	Методико-практический раздел	14	14	14	
1.1.	Подготовка мест и инвентаря для оздоровительных занятий. Правила безопасности. Особенности занятий физическими упражнениями в зависимости от заболевания	2	2	2	
1.2.	Применение средств физической культуры и физической реабилитации при различных заболеваниях органов и систем организма	2	2	2	
1.3.	Методика самооценки функционального состояния, работоспособности и утомления	2	2	2	
1.4.	Методика оценки и коррекции осанки и физического развития	2	2	2	
1.5.	Основы методики самомассажа и мышечной релаксации	2	2	2	
1.6.	Методика составления комплексов упражнений лечебной физической культуры по профилю заболевания	2	2	2	

[3] К специальной медицинской группе относятся обучающиеся с нарушениями состояния здоровья постоянного или временного характера, с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Специальная медицинская группа делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».

К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся лица с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой учитываются характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей занимающегося, при этом резко ограничиваются скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся лица, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесенным к этой группе рекомендуется в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Студенты специальной медицинской группы (III и IV группы здоровья), включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды, занимаются по настоящей программе. Занятия в специальной медицинской группе проводятся преподавателями, имеющими сертификат специалиста по спортивной медицине и лечебной физической культуре, диплом специалиста или бакалавра по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» или удостоверение инструктора по лечебной физической культуре..

1.7.	Участие в организации и проведении соревнований и приеме нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	2	2	2	
2.	Физические упражнения в оздоровительной физической культуре	297,4	288	288	9,4
2.1.	Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	87,8	86	86	1,8
2.2.	Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	87,8	86	86	1,8
2.3.	Оздоровительная гимнастика и оригинальные системы оздоровления в оздоровительной тренировке	91,8	86	86	5,8
2.4.	Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке	30	30	30	
3.	Физическая и функциональная подготовленность (контрольный раздел)	16	16	16	
	Контактные часы на промежуточную аттестацию (зачет)	0,6	0,6		
ИТОГО:		328	318,6	318	9,4

(для обучающихся специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов)

очно-заочная форма обучения

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Всего в уч. плане по разделу/теме	Контактная работа	Самостоятельная работа
			Лекции	
1.	Методико-практический раздел	14	4	10
1.1.	Подготовка мест и инвентаря для оздорови-тельных занятий. Правила безопасности. Особенности занятий физическими упражнениями в зависимости от заболевания	2	2	-
1.2.	Применение средств физической культуры и физической реабилитации при различных заболеваниях органов и систем организма	2	2	-
1.3.	Методика самооценки функционального состояния, работоспособности и утомления	2	-	2
1.4.	Методика оценки и коррекции осанки и физического развития	2	-	2
1.5.	Основы методики самомассажа и мышечной релаксации	2	-	2
1.6.	Методика составления комплексов упражнений лечебной физической культуры по профилю заболевания	2	-	2
1.7.	Участие в организации и проведении соревнований и приеме нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	2	-	2
2.	Физические упражнения в оздоровительной физической культуре	297,6	4	293,6
2.1.	Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	83,8	2	81,8

2.2.	Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	90	2	88
2.3.	Оздоровительная гимнастика и оригинальные системы оздоровления в оздоровительной тренировке	93,8	-	93,8
2.4.	Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке	30	-	30
3.	Физическая и функциональная подготовленность (контрольный раздел)	16	-	16
	Контактные часы на промежуточную аттестацию (зачет)	0,4	0,4	
ИТОГО:		328	8,4	319,6

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»
(для обучающихся основной и подготовительной медицинской группы)

1. Методико-практический раздел

Тема 1.1. Подготовка мест и инвентаря для занятий базовыми видами спорта. Правила безопасности при оздоровительных занятиях

Места занятий легкой атлетикой, волейболом, баскетболом, бадминтоном, лыжным спортом, их оборудование и подготовка.

Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований легкой атлетикой, волейболом, баскетболом, бадминтоном, лыжным спортом. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой, волейболом, баскетболом, бадминтоном, лыжным спортом. Расположение группы и отдельных обучающихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время физкультурно-оздоровительных занятий базовыми видами спорта. Возможные травмы и их предупреждения.

Тема 1.2. Средства и методы базовых видов спорта в оздоровительной тренировке

Основные средства и методы легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, лыжных гонок для развития двигательных способностей (силовых, координационных, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), морфофункционального развития.

Тема 1.3. Методика оздоровительных занятий в базовых видах спорта

Методические подходы и частные методики подготовки в легкой атлетике, волейболе, баскетболе, бадминтоне, лыжных гонках. Основы методики совершенствования специальных двигательных способностей в базовых видах спорта

Тема 1.4. Контроль и самоконтроль при оздоровительных занятиях базовыми видами спорта

Содержание врачебного и педагогического контроля. Самоконтроль в массовой физической культуре. Субъективные и объективные показатели самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Основные методы, показатели, критерии и оценки в самоконтроле. Методика ведения дневника самоконтроля.

Тема 1.5. Правила, организация и проведение соревнований в базовых видах спорта

Правила соревнований по волейболу, баскетболу, легкой атлетике, лыжным гонкам. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, лыжным гонкам. Подготовка документации для проведения внутренних соревнований вуза.

Тема 1.6. Судейство соревнований в базовых видах спорта

Судейство соревнований по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, лыжным гонкам на учебных играх и стартах, внутренних соревнованиях вуза. Выполнение обязанностей помощников судьи, секретарей, судей, ведение протоколов и технического счета.

Тема 1.7. Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в базовых видах спорта

Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов. Методика тестирования специальной физической и технической подготовленности в легкой атлетике, волейболе, баскетболе, бадминтоне, лыжном спорте. Контрольные нормативы, оценка индивидуальных результатов.

2. Физкультурно-спортивная подготовка в базовых видах спорта

Тема 2.1. Легкая атлетика

Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна.

Обучение технике эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике высокого старта, бега по виражу. Бег по пересеченной местности.

Обучение технике прыжка в длину с места и разбега. Разметка и подбор разбега. Техника разбега, отталкивания, полета и приземления. Специальные упражнения прыгуна.

Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Фазы метания гранаты (теннисного мяча): держание гранаты (хват), разбег (предварительный и заключительный), финальное усилие, сохранение равновесия. Специальные упражнения метателя.

Повышение уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния обучающихся с использованием средств и методов легкой атлетики.

Тема 2.2. Спортивные и подвижные игры

Освоение двигательных умений и навыков в подвижных играх. Обучение технике элементов игры в волейбол. Техника нападения и защиты. Стойки, перемещения, подачи, передачи, прием мяча, нападающий удар, блокирование. Правила игры. Обучение технике элементов игры в баскетбол. Техника игры в нападении и защите. Правила игры. Обучение технике элементов игры в бадминтон.

Повышение уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния обучающихся с использованием средств и методов спортивных и подвижных игр.

Тема 2.3. Лыжная подготовка

Освоение двигательных умений и навыков в лыжных гонках. Способы передвижения на лыжах. Обучение технике классических лыжных ходов и конькового хода, переходов с хода на ход, преодоления подъемов, спусков со склонов, преодоления неровностей, торможений, поворотов на месте и в движении.

Повышение уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния обучающихся с использованием средств и методов лыжных гонок.

3. Физическая и спортивная подготовленность в базовых видах спорта (контрольный раздел)

Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Тестирование спортивной подготовленности в базовых видах спорта. Прием контрольных нормативов по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, лыжной подготовке.

(для обучающихся специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов)

1. Методико-практический раздел

Подготовка мест и инвентаря для оздоровительных занятий. Правила безопасности. Особенности занятий физическими упражнениями в зависимости от заболевания. Применение средств физической культуры и физической реабилитации при различных заболеваниях органов и систем организма. Методика самооценки функционального состояния, работоспособности и утомления. Методика оценки и коррекции осанки и физического развития. Основы методики самомассажа и мышечной релаксации. Методика составления комплексов упражнений лечебной физической культуры по профилю заболевания. Участие в организации и проведении соревнований и приеме нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

2. Физические упражнения в оздоровительной физической культуре

Тема 2.1. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке

Ознакомление с различными легкоатлетическими видами.

Обучение и совершенствование техники ходьбы и ее разновидностей. Дозированная ходьба (терренкур). Совершенствование техники ходьбы и ее разновидностей. Ходьба по пересеченной местности в гору и под уклон с преодолением естественных препятствий в различном темпе. Обучение методике оздоровительной ходьбы.

Обучение технике бега, видам бега. Обучение методике оздоровительного бега. Обучение специальным упражнениям бегуна. Обучение и совершенствование техники метания теннисного мяча. Специальные упражнения метателя.

Развитие двигательных способностей и повышение морфофункционального состояния с использованием терренкура и упражнений из легкой атлетики.

Тема 2.2. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке

Обучение технике элементов подвижных и спортивных игр.

Обучение технике элементов реабилитационной игры «Ринго». Правила игры. Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, передачи и прием кольца, нападающие броски. Техника защиты: стойки и перемещения. Элементы тактических действий. Двусторонняя игра.

Развитие двигательных способностей и повышение морфофункционального состояния с использованием элементов подвижных, малоподвижных, спортивных игр и эстафет.

Тема 2.3. Оздоровительная гимнастика и оригинальные системы оздоровления в оздоровительной тренировке

Освоение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики при заболеваниях различных органов и систем организма (индивидуально для каждого обучающегося или группы обучающихся с аналогичными заболеваниями).

Упражнения на формирование правильной осанки. Корригирующие гимнастические упражнения. Идеомоторные упражнения. Изометрические упражнения. Упражнения с гимнастической палкой.

Обучение двигательным действиям и методике использования музыкально-ритмических упражнений в комплексах ритмической гимнастики. Танцевальные шаги. Изучение ритма и темпа движения. Танцевальные упражнения с предметами (мячи, обручи, медицинские резиновые бинты) и без предметов.

Освоение упражнений из восточных систем оздоровления. Упражнения на гибкость, статические упражнения, стретчинг.

Специальные дыхательные упражнения (по методике Стрельниковой и Бутейко). Совершенствование техники метания теннисного мяча. Специальные упражнения метателя.

Развитие двигательных способностей и повышение морфофункционального состояния с использованием упражнений из оздоровительной гимнастики и восточных систем оздоровления.

Тема 2.4. Лыжная подготовка

Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Обучение технике поворотов на месте и в движении. Обучение согласовать работу рук, ног и дыхания в ходьбе на лыжах. Специальные подготовительные упражнения без лыж, имитирующие лыжные ходы (без палок и с палками). Обучение технике классических ходов (попеременного двушажного и четырехшажного, одновременного одношажного, двушажного и бесшажного), конькового хода. Техника подъемов, спусков и торможений.

Специальные подготовительные упражнения на лыжах без палок и с палками: ступающий шаг, скользящий шаг, "коньковый ход". Обучение технике подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах.

Развитие двигательных способностей и повышение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжного спорта.

3. Физическая и функциональная подготовленность (контрольный раздел)

Определение уровня овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками. Определение функциональных показателей организма, общей физической подготовленности и физического развития. Оценка ведения дневника самоконтроля.

6.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Приложение 1 Методические рекомендации для обучающихся по дисциплине (модулю)

7.ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК-7	Пороговый	*Знать:* отдельные основы методики избранного вида спорта или системы физических упражнений. *Уметь:* использовать отдельные средства и методы избранного вида спорта или системы физических упражнений для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. *Владеть:* отдельными средствами и методами избранного вида спорта или системы физических упражнений для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Удовлетворительно
	Средний	*Знать:* основные методики избранного вида спорта или системы физических упражнений. *Уметь:* в целом использовать средства и методы избранного вида спорта или системы физических упражнений для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. *Владеть:* основными средствами и методами избранного вида спорта или системы физических упражнений для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Хорошо
	Повышенный	*Знать:* в полном объеме основы методики избранного вида спорта или системы физических упражнений. *Уметь:* творчески использовать средства и методы избранного вида спорта или системы физических упражнений для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. *Владеть:* большим набором средств и методов избранного вида спорта или системы физических упражнений для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Отлично

Фонд оценочных средств текущего контроля по дисциплине (модулю)

Приложение 2 Содержание фонда оценочных средств текущего контроля по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов к зачету

Раскрыть основное содержание следующих вопросов:

1. Подготовка мест и инвентаря для занятий легкой атлетикой.
2. Подготовка мест и инвентаря для занятий спортивными и подвижными играми.
3. Подготовка мест и инвентаря для занятий лыжным спортом.
4. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.
5. Техника безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми.
6. Техника безопасности во время занятий лыжным спортом.
7. Возможные травмы во время занятий легкой атлетикой и их предупреждение.
8. Возможные травмы во время занятий спортивными и подвижными играми и их предупреждение.
9. Возможные травмы во время занятий лыжным спортом и их предупреждение.
10. Основные средства и методы легкой атлетики для развития двигательных способностей.
11. Основные средства и методы спортивных и подвижных игр для развития двигательных способностей.
12. Основные средства и методы лыжного спорта для развития двигательных способностей.
13. Методические подходы и частные методики подготовки в легкой атлетике.
14. Методические подходы и частные методики подготовки в подвижных и спортивных играх.
15. Методические подходы и частные методики подготовки в лыжных гонках.
16. Основы методики совершенствования специальных двигательных способностей в базовых видах спорта.
17. Контроль и самоконтроль при оздоровительных занятиях базовыми видами спорта
18. Правила, организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
19. Правила, организация и проведение соревнований по спортивным и подвижным играм.
20. Правила, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.
21. Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в легкой атлетике.
22. Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в спортивных играх.
23. Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в лыжных гонках.

24. Подготовка мест и инвентаря для оздоровительных занятий.

25. Правила безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных занятий.

26. Особенности занятий физическими упражнениями в зависимости от заболевания.

27. Применение средств физической культуры и физической реабилитации при различных заболеваниях органов и систем организма.

28. Методика самооценки функционального состояния, работоспособности и утомления.

29. Методика оценки и коррекции осанки и физического развития.

30. Основы методики самомассажа и мышечной релаксации.

31. Методика составления комплексов упражнений лечебной физической культуры по профилю заболевания.

32. Особенности организации и проведения соревнований по базовым видам спорта.

33. Организация и прием нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

34. Терренкур.

35. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке (ходьба, бег, прыжки, метания).

36. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке (ринго, волейбол, баскетбол, бадминтон).

37. Оздоровительная гимнастика и оригинальные системы оздоровления в оздоровительной тренировке.

38. Ритмическая гимнастика.

39. Корригирующие гимнастические упражнения.

40. Идеомоторные, изометрические и дыхательные упражнения.

41. Восточные системы оздоровления.

42. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке.

Типовые задания к зачету

Выполнить следующие задания:

1. Продемонстрировать технику выполнения основных упражнений по легкой атлетике.

2. Продемонстрировать технику выполнения основных упражнений по спортивным играм.

3. Продемонстрировать технику выполнения основных упражнений по лыжным гонкам.

4. Продемонстрировать технику выполнения несложных упражнений из легкой атлетики, лыжного спорта, подвижных и спортивных игр.

5. Продемонстрировать технику выполнения упражнений из оригинальных систем оздоровления.

6. Продемонстрировать технику выполнения дыхательных упражнений из дыхательной оздоровительной гимнастики.

Выполнить государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с установленными нормативами для возрастных групп от 16 до 17 лет (V СТУПЕНЬ) или от 18 до 29 лет (VI СТУПЕНЬ):

V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет). Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
7.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
8.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
10.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16

Испытания (тесты) по выбору							
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
14.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
15.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
16.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

17.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

VI. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 29 лет). Виды испытаний (тесты) и нормативы

Мужчины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
18.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
19.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
20.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
21.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
22.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
23.	Метание спортивного	33	35	37	33	35	37

	снаряда весом 700 г (м)						
24.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
25.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
26.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
27.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

Женщины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
28.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
29.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
30.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
31.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
32.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
33.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
34.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
35.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00

	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
36.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
37.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
38.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

Выполнить контрольные нормативы для оценки практических умений и навыков по базовым видам спорта (для обучающихся основной группы)

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Тесты	Оценка, балл		
		«3»	«4»	«5»
	Девушки			
39.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега (см)	300	325	350
40.	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча (м)	24	28	34
41.	Волейбол. Подача мяча из 5 попыток (кол-во)	2	3	4

42.	Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во)	6	8	10
43.	Баскетбол. Штрафные броски из 10 попыток (кол-во)	3	4-5	6
44.	Лыжная подготовка. Дистанция 3 км (мин., сек.)	27′45″	26′25″	25′00″
Юноши				
45.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега (см)	410	435	460
46.	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча (м)	35	38	40
47.	Волейбол. Подача мяча из 5 попыток (кол-во)	2	3	4
48.	Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во)	6	8	10
49.	Баскетбол. Штрафные броски из 10 попыток (кол-во)	3	4-5	6
50.	Лыжная подготовка. Дистанция 3 км (мин., сек.)	20′00″	19′30″	18′30″

Выполнить тесты и функциональные пробы с определением индексов для оценки морфофункционального состояния и уровня развития двигательных способностей (для обучающихся специальной медицинской группы)[4]

1. Тест К. Купера (12 минутный бег в чередовании с ходьбой).
2. Наклон вперед в положении стоя на гимнастической скамейке (см).
3. Метание теннисного мяча в цель (щит 100×100 на высоте 2 м) с расстояния (девушки – 10, 15, 20 м; юноши – 15, 20, 25 м).
4. Бросок набивного мяча из-за головы, сед ноги врозь (девушки – 1 кг, юноши – 2 кг).
5. Ходьба на лыжах без учета времени (девушки – 1 км, юноши – 2 км).
6. Экскурсия грудной клетки.
7. Весоростовой коэффициент.
8. Плечевой индекс.
9. Силовой индекс мышц кисти.
10. Индекс массы тела.
11. Индекс Робинсона.
12. Проба Штанге и Генчи.
13. Теппинг-тест.
14. Проба Руффье.
15. Показатель уровня функционального состояния (УФС).
16. Гарвардский степ-тест.

[4] Тесты, пробы и индексы определяются для каждого обучающегося индивидуально в соответствии с его заболеванием

Задания к зачету

Выполнить следующие задания:

1. Подобрать и использовать средства и методы легкой атлетики для самостоятельной оздоровительной тренировки.
2. Подобрать и использовать средства и методы подвижных игр для самостоятельной оздоровительной тренировки.
3. Подобрать и использовать средства и методы спортивных игр для самостоятельной оздоровительной тренировки.
4. Подобрать и использовать средства и методы лыжного спорта для самостоятельной оздоровительной тренировки.
5. Провести подготовительную часть физкультурно-оздоровительного занятия по легкой атлетике с группой обучающихся.
6. Провести основную часть физкультурно-оздоровительного занятия по легкой атлетике с группой обучающихся.
7. Провести заключительную часть физкультурно-оздоровительного занятия по легкой атлетике с группой обучающихся.
8. Провести самостоятельное физкультурно-оздоровительное занятие по легкой атлетике.
9. Провести подготовительную часть физкультурно-оздоровительного занятия по подвижным или спортивным играм с группой обучающихся.
10. Провести основную часть физкультурно-оздоровительного занятия по подвижным или спортивным играм с группой обучающихся.
11. Провести заключительную часть физкультурно-оздоровительного занятия по подвижным или спортивным играм с группой обучающихся.
12. Провести самостоятельное физкультурно-оздоровительное занятие по подвижным или спортивным играм.
13. Провести самостоятельное физкультурно-оздоровительное занятие по лыжной подготовке.
14. Подобрать и использовать средства и методы оздоровительной физической культуры для занятий реабилитационной направленности в соответствии с заболеванием.
15. Разработать и выполнить комплекс физических упражнений для формирования правильной осанки.
16. Разработать и выполнить комплекс оздоровительной гимнастики для самостоятельной оздоровительной тренировки.
17. Разработать и выполнить комплекс упражнений из оригинальных систем оздоровления для самостоятельной оздоровительной тренировки.
18. Разработать и выполнить комплекс упражнений из лыжного спорта для самостоятельной оздоровительной тренировки.
19. Разработать и выполнить комплекс упражнений из дыхательной гимнастики для самостоятельной оздоровительной тренировки.

Положение о рейтинговой оценке знаний обучающихся по элективной дисциплине по физической культуре и спорту

1. Рейтинг является обобщенным показателем качества обучения и определяется как суммарный результат контроля знаний и умений в виде зачета.

2. До занятий элективной дисциплиной «Общая физическая подготовка» допускаются обучающиеся основной и подготовительной группы; избранными видами спорта – обучающиеся основной группы, прошедшие спортивный отбор и диспансеризацию в лечебной учреждении. Обучающиеся специальной медицинской группы (имеющие заболевания, после травм или оперативного вмешательства, лица с ограниченными возможностями), занимаются оздоровительной физической культурой с учетом нозологии (в малых подгруппах или по индивидуальной программе).

3. Учебный материал дисциплины по годам обучения разделен на разделы, в каждом из которых выделены модули, по которым возможно набрать определенное количество баллов (см. рейтинг-лист). Каждый учебный модуль завершается определенной формой промежуточного контроля для получения балльно-рейтинговой оценки качества учебной работы занимающегося.

4. На изучаемую дисциплину на каждом году обучения отводится 100 баллов. Для получения зачета необходимо набрать не менее 50 баллов.

5. Все контрольные мероприятия должны выполняться в сроки, предусмотренные планом-графиком, при этом преподаватель должен оценить работу каждого обучающегося соответствующим количеством баллов, зависящим от объема, качества выполненной работы и максимальной оценкой данного этапа.

6. Обучающийся, пропустивший контрольное мероприятие, получает за него ноль баллов и имеет право на его повторное выполнение (отработку) в течение года по графику, определенному кафедрой.

7. Контроль знаний (в баллах) в течение года осуществляется ведущим преподавателем в сроки, определенные планом-графиком.

8. Успевающим по дисциплине считается обучающийся, если он на текущий момент выполняет план-график с текущим рейтингом по дисциплине не менее 50 %.

9. По окончании обучения в ходе учебного года вычисляется рейтинг по дисциплине, определяемый как сумма баллов, набранных обучающимся по всем видам занятий и контроля.

Рейтинг-лист по элективным дисциплинам

№	Оцениваемый компонент	Шкала оценок	Баллы
1.	Посещаемость занятий в течение семестра	1 занятие	2
2.	Выполнение теоретического или методического задания	1 задание по теме	4
3.	Участие в соревнованиях (для обучающихся основной группы)	участие	10
		призовое место	20
		первое место	30
4.	Выполнение контрольных нормативов комплекса ГТО (для обучающихся основной группы)	«Бронзовый знак»	10
		«Серебряный знак»	20
		«Золотой знак»	30
5.	Выполнение контрольных нормативов по базовым или избранному видам спорта (для обучающихся основной группы)	«3»	10
		«4»	15
		«5»	20
6.	Выполнение функциональных проб и тестов (для обучающихся специальной медицинской группы)	кол-во проб и тестов определяется индивидуально	30
7.	Компьютерное тестирование знаний	50% правильных ответов	10
		70% правильных ответов	15
		90% правильных ответов	20
СУММАРНЫЙ РЕЙТИНГ ДЛЯ ЗАЧЕТА			50

8.ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучающиеся-инвалиды и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) для освоения элективной дисциплины «Общая физическая подготовка» зачисляются в специальную медицинскую группу. Для данной категории обучающихся устанавливается особый порядок освоения дисциплины, основанный на соблюдении принципов здоровья сбережения и адаптивной физической культуры.

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн «Положением об организации инклюзивного образования в АНО ВО «Национальный институт бизнеса».

Для обучающихся-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляется возможность заниматься либо в малой подгруппе в соответствии с нозологией с использованием подвижных занятий адаптивной физкультурой в спортивном зале, либо индивидуально.

Подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится с учетом их индивидуальных особенностей, предусмотрена возможность обучения по индивидуальному учебному плану.

Обучение инвалидов и лиц с ОВЗ проводят преподаватели, имеющие сертификат специалиста по спортивной медицине и лечебной физической культуре, диплом специалиста или бакалавра по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» или удостоверение инструктора по лечебной физической культуре.

9.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основная литература:

1. Быченков, С.В. Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 c. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/49867.html (дата обращения: 19.06.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть [и др.]; под редакцией И.С. Барчукова, В.Я. Кикотя. — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 430 c. — ISBN 978-5-238-01157-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/81709.html (дата обращения: 19.06.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Электронно-библиотечная система

IPRBooks. http://www.iprbookshop.ru

Электронные образовательные ресурсы (современные профессиональные базы данных)

База данных научной электронной библиотеки. https://elibrary.ru

База данных научного портала Теория и практика физической культуры. http://www.teoriya.ru

База данных Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. http://lib.sportedu.ru/

База данных Федерального образовательного портала «Экономика. Социология. Менеджмент». http://ecsocman.hse.ru

База данных официального интернет-портал правовой информации. http://www.pravo.gov.ru

База данных Библиотечных и архивных ресурсов Государственной Думы «Парламентская библиотека». https://parlib.duma.gov.ru

Электронные образовательные ресурсы
(информационные справочные системы)

Справочно-правовая система «Консультант Плюс». http://www.consultant.ru

Официальный Интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации. http://pravo.gov.ru

Перечень комплектов лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, используемого при изучении дисциплины (модуля)

При изучении дисциплины предполагается применение современных информационных технологий. Комплект программного обеспечения для их использования включает в себя:

– пакеты офисного программного обеспечения Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint);

– веб-браузер (Google Chrome, Mozilla Firefox, Internet Explorer);

– электронную библиотечную систему IPRBooks;

– систему размещения в сети «Интернет» и проверки на наличие заимствований курсовых, научных и выпускных квалификационных работ «ВКР-ВУЗ.РФ».

Доступ к электронной информационно-образовательной среде обеспечивается через сеть Интернет https://eios.nibmoscow.ru/.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучение по элективной дисциплине «Общая физическая подготовка» осуществляется на современных спортивных сооружениях с использованием соответствующего требованиям спортивного оборудования и инвентаря в спортивном комплексе.

Для проведения занятий лекционного типа используются учебные аудитории, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечен доступ в электронную информационно-образовательную среду института.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины (модуля).