

Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования
**«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»**

УТВЕРЖАЮ: 
Ректор В.В. Борисова
«04» апреля 2022* года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
«Общая физическая подготовка»
«Адаптивная физическая культура»
«Лечебная физическая культура»
направление подготовки

38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Профиль подготовки:
Государственное и муниципальное управление в социальной сфере

Квалификация (степень) выпускника – *бакалавр*

Форма обучения
Очно-заочная

Москва 2022 г.

1. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В рамках освоения основной профессиональной образовательной программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»:

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
	ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Б1.В.ДВ.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, цикла Б.1 «Дисциплины (модули)».

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составляет 328 академических часов.

Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры		
		2	3	4
Аудиторные занятия (всего)	54	18	18	18
В том числе:	-	-	-	-
Лекции	54	18	18	18
Практические занятия (ПЗ)	-	-	-	-
Семинары (С)	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	274	82	110	82
В том числе:	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-	-
Реферат	10	-	10	-
Самостоятельные практические занятия	264	82	100	82
Тестирование	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации – зачет	-	-	-	-

Общая трудоемкость час	328	100	128	100
------------------------	-----	-----	-----	-----

4. Содержание дисциплины

В рамках изучения курса «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обучающимся предоставляется возможность выбора одной дисциплины из предлагаемого перечня: «Общая физическая подготовка», «Адаптивная физическая культура», «Лечебная физическая культура». Для осуществления выбора обучающийся пишет заявление с просьбой предоставить ему возможность изучения выбранной дисциплины.

В рамках каждой предлагаемой дисциплины выделяются три раздела: теоретический, практический (учебно-тренировочный), методико-практический.

Цель теоретического раздела – сформировать мировоззренческую систему научно-практических знаний о физической культуре и спорте и активное положительное отношение к физкультурно-спортивной практике.

Цель практического (учебно-тренировочного) раздела – освоение и совершенствование физкультурно-спортивных двигательных умений и навыков, всестороннее развитие физической и функциональной подготовленности, приобретение опыта совершенствования и коррекция индивидуального физического развития.

Цель методико-практического раздела - формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для эффективного физического развития, сохранение и укрепление здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятель- ная работа обучающихся
		Всего	лекции	практические занятия	
1.	Раздел 1. Теоретический	28	18	-	10
2.	Раздел 2. Практический (учебно-тренировочный)	272	18	-	254
3.	Раздел 3. Методико- практический	28	18	-	10
Всего		328	54	-	274
Зачет		-	-	-	-
Итого		328	54	-	274

4.2. Содержание разделов дисциплины

Дисциплина «Общая физическая подготовка»

Тема 1 Гимнастика

Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией. Принципы обучения гимнастическим упражнениям. Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике. Приемы для создания предварительного представления о движении. Приемы для устранения ошибок в выполнении.

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Травмы и причины их возникновения: нарушение основных принципов обучения, спортивной тренировки и правил

организации занятий, недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием занимающимися, плохое состояние мест занятий, несоответствие формы одежды, отсутствие должной дисциплины и недостатки в воспитательной работе с занимающимися. Правила оказания первой помощи при типичных травмах. Профилактика травматизма. Страховка и помощь как мера предупреждения травматизма и метод обучения. Виды страховки и помощи.

Атлетическая гимнастика как метод и средство физического развития. Методика проведения занятий атлетической гимнастикой. Понятие о силе и силовых способностях. Средства и методы воспитания физического качества силы. Понятие перетренированность и распространенные симптомы перетренированности. Методика проведения общеразвивающих упражнений с гантелями. Методика проведения общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки. Методика проведения ОРУ с гимнастической скакалкой. Методика проведения ОРУ с гимнастической скамейкой. Методика проведения силового комплекса упражнений.

Тема 2 Спортивные игры

Правила игры в волейбол; организация и судейство соревнования; техника игры в нападении; техника перемещений (ходьба, бег, прыжки); техника игры с мячом в передачи (передача сверху двумя руками, передача снизу двумя руками, нападающий удар, блок, подачи); техника игры в защите (техника перемещений, стойка, ходьба, бег, прыжки, падение); техника игры с мячом в приеме (прием мяча снизу двумя руками, прием мяча в падении одной рукой, блок); тактика игры в волейбол; тактика нападения: индивидуальные действия, групповые взаимодействия двух игроков передней линии, взаимодействие игроков передней и задней линии, командные действия с одним связующим игроком и двумя связующими игроками; тактика игры в защите: индивидуальные действия (выбор позиции, выбор места), групповые действия (взаимодействие двух игроков передней и задней линии), командные действия (обучение игры защиты углом вперед и углом назад); интегральная подготовка.

Правила игры в баскетбол; организация и судейство соревнований; техника игры в нападении: передвижения (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника владения мячом: ловля, передачи, броски, ведение; техника игры в защите: передвижения, стойка, ходьба, прыжки, остановки, повороты; техника овладения мячом и противодействие: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты и сочетание приемов (финты на проход, на передачу, на повороты на бросок); тактика игры в баскетбол; тактика нападения: индивидуальные действия (действия игрока без мяча, действия игрока с мячом), групповые действия (взаимодействие двух игроков, взаимодействие трех игроков), командные действия (стремительное нападение, позиционное нападение); тактика защиты: индивидуальные действия (действия игрока без мяча, действия игрока с мячом), групповые действия (взаимодействие двух игроков, взаимодействие трех игроков), командные действия (концентрированная защита, рассредоточенная защита).

Тема 3 Легкая атлетика

Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Ходьба, бег, ускоренное передвижение на короткие (30, 60, 100 метров), средние (800, 1000, 1500, 2000, 3000 метров) дистанции. Техника низкого и высокого старта. Тренировка в гладком беге равномерным, переменным, интервальным, повторным и соревновательным методами. Упражнения на гимнастических снарядах (высокая и низкая перекладины, параллельные и разновысокие брусья, гимнастические скамьи, шведская стенка), тренажерах. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами одновременно, с разбега различными способами. Метания спортивных снарядов (мяча, гранаты) на точность и дальность. Эстафетный бег. Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Техника отталкивания. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления. Техника движения в полете.

Дисциплина «Адаптивная физическая культура»

Тема 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды):

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений.

Тема 2. Элементы различных видов спорта:

Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности.

Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

Тема 3. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек; нарушений зрения; нарушений слуха; сердечно-сосудистой системы и ЦНС; органов дыхания. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям, направленным на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека. Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

Тема 4. Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)

Методика выполнения общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, базовые шаги аэробики отдельно и в связках; техника выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Комплексы упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Фитбол-гимнастика (аэробика): Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений. Психофизиологическая

характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Дисциплина «Лечебная физическая культура»

Тема 1. Общие основы ЛФК

Возникновение, становление и развитие ЛФК в мире и в России. Понятие о ЛФК и реабилитации. Клинико-физиологическое обоснование механизмов лечебного действия физических упражнений при различных заболеваниях. Средства ЛФК. Общие требования к методике применения физических упражнений. Современная классификация физических упражнений в ЛФК. Периоды реабилитации, двигательные режимы в ЛФК, показания и противопоказания к применению ЛФК. Методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК, физиологическая кривая нагрузки. Организация занятий ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий. Техника безопасности при проведении занятий ЛФК.

Тема 2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы

Основные клинические данные о заболеваниях сердца и сосудов (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, атеросклероз, гипертоническая болезнь, гипотоническая болезнь и др.). Особенности методики лечебной физической культуры при отдельных заболеваниях сердца и сосудов. Двигательные режимы в условиях стационара и санатория. Неотложные состояния, которые могут возникнуть у больных с сердечно-сосудистой патологией при занятиях ЛФК. Основные клинические данные о заболеваниях органов дыхания (острая и хроническая пневмония, плеврит, бронхит, бронхиальная астма, эмфизема легких и др.). Система физической реабилитации больных с заболеваниями легких и бронхов на различных этапах восстановления. Специальные дыхательные упражнения.

Тема 3. ЛФК при заболеваниях, деформациях и травмах опорно-двигательного аппарата и суставов

Краткие данные о деформации опорно-двигательного аппарата. Виды нарушения осанки и сколиоза. Методика лечебной физической культуры при нарушениях осанки и сколиозах, механизмы лечебного действия физических упражнений. Профилактика нарушения осанки и сколиоза, «вредные упражнения». Причины и факторы риска развития плоскостопия у детей. Особенности проведения занятий ЛФК при плоскостопии в различных возрастных группах, профилактика плоскостопия. Характеристика травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Механизмы действия ЛФК при реабилитации больных с травмами ОДА (мышц, связок, сухожилий, переломах костей). Остеохондроз позвоночника: этиология, патогенез, клинические проявления, факторы риска. Задачи, средства и методика ЛФК в зависимости от локализации и стадии заболевания. Классификация заболеваний суставов и их характеристика. Особенности методики ЛФК при заболеваниях суставов.

Тема 4. ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы

Краткие данные о проявлениях заболеваний и повреждений нервной системы. ЛФК при заболеваниях и травмах спинного и головного мозга. Основные клинические данные о нарушениях мозгового кровообращения. Особенности методики ЛФК при вялых и спастических параличах. Основные клинические данные о заболеваниях и травмах периферической нервной системы. ЛФК при травмах и заболеваниях периферической нервной системы. ЛФК при функциональных заболеваниях ЦНС.

Тема 5. Массаж и его физиологическое влияние на функции организма. Виды, формы и приемы лечебного массажа

Общие основы массажа. Гигиенические требования к помещению, к массируемому и массажисту. Формы и методы массажа. Виды лечебного массажа. Методика выполнения процедуры массажа при различных заболеваниях и травмах.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2010. - 250 с.: ил. - (Высшее

- образование). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-222-16306-1; то же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497>
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие / М.С. Эммерт, О.О. Фаина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск: Издательство ОмГТУ, 2017. - 112 с.: табл., ил. - Библиогр.: с. 98. - ISBN 978-5-8149-2547-3; то же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420>
 3. Минникаева Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Минникаева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 142 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1669-4; то же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>
 4. Волков И. П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: учебное пособие: [12+] / И. П. Волков. - Минск: РИПО, 2015. - 196 с.: схем., табл. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463697>
 5. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2018. - 420 с. - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>
 6. Избранные лекции по лечебной физической культуре: учебное пособие: в 3-х ч. / сост. Л.П. Черепкина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2017. - Ч. 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата. - 116 с.; то же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483288>

5.2. Дополнительная литература

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н.В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5; то же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

5.3. Лицензионное программное обеспечение

1. Microsoft Windows 10 Pro
2. Microsoft Office 2007
3. KasperskyAnti-Virus

5.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru>
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн», раздел «Физкультура и спорт» https://biblioclub.ru/index.php?page=razdel_red&sel_node=482656
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам Федеральный портал, раздел «Физическая культура и спорт» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14
4. Университетская информационная система Россия <https://uisrussia.msu.ru>
5. Сайт журнала «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/>, <http://fis1922.ru/>
6. Журнал «Физическая культура, спорт - наука и практика» <https://readera.ru/fizicheskaya-kultura-sport>
7. Научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье» <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/>
8. Компьютерные информационно-правовые системы «Консультант» <http://www.consultant.ru>, «Гарант» <http://www.garant.ru>
9. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>
10. Официальный сайт Министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Актовый зал. Аудитория для лиц с ОВЗ.
2. Спортивный зал.

7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

7.1. Методические рекомендации преподавателю

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» формирует у обучающихся компоненты компетенции УК-7.

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» осуществляется на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках образовательной программы и учебного плана по направлению 38.03.04 Государственное и муниципальное управление.

Подробное содержание отдельных разделов дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» рассматривается в п.4.2 рабочей программы.

Методика определения итогового семестрового рейтинга обучающегося по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» представлена в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Примерные темы рефератов для текущего контроля и перечень вопросов к зачету по дисциплине представлены в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», приведен в п.5 настоящей рабочей программы.

7.2. Методические указания обучающимся

Получение углубленных знаний по дисциплине достигается за счет активной самостоятельной работы обучающихся. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с учебной литературой по проблемам дисциплины.

В рамках дисциплины предусмотрены различные формы контроля уровня достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций. Форма текущего контроля – подготовка реферата. Формой промежуточного контроля по данной дисциплине является зачет, в ходе которого оценивается уровень достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций.

Методические указания по освоению дисциплины.

Лекционные занятия проводятся в соответствии с содержанием настоящей рабочей программы и представляют собой изложение теоретических основ дисциплины.

Посещение лекционных занятий является обязательным.

Конспектирование лекционного материала допускается как письменным, так и компьютерным способом.

Регулярное повторение материала конспектов лекций по каждому разделу в рамках подготовки к текущим формам аттестации по дисциплине является одним из важнейших видов самостоятельной работы студента в течение семестра, необходимой для качественной подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине.

Методические указания по выполнению различных форм внеаудиторной самостоятельной работы

Изучение основной и дополнительной литературы по дисциплине проводится на регулярной основе в разрезе каждого раздела в соответствии с приведенными в п.7 рабочей программы рекомендациями для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Список основной и дополнительной литературы по дисциплине приведен в п.5 настоящей рабочей программы. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим

разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проходит в форме зачета. Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и критерии оценки ответа обучающегося на зачете для целей оценки достижения заявленных индикаторов сформированности компетенций приведены в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине независимо от результатов текущего контроля.

8. Фонд оценочных средств по дисциплине

8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции	Форма контроля	Этапы формирования (разделы дисциплины)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Промежуточный контроль: зачет Текущий контроль: опрос на практических занятиях; реферат	Разделы 1-3
	ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
	ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности		

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания

8.2.1 Критерии оценки ответа на зачете

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

«зачтено»

обучающийся демонстрирует системные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью и способность быстро реагировать на уточняющие вопросы.

обучающийся демонстрирует прочные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры,

показывает свободное владение монологической речью, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.

обучающийся демонстрирует неглубокие теоретические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов, недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает недостаточно свободное владение монологической речью, терминами, логичностью и последовательностью изложения, делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.

«не зачтено»

обучающийся демонстрирует незнание теоретических основ предмета, отсутствие практических навыков, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не владеет терминами, проявляет отсутствие логичности и последовательности изложения, делает ошибки, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на дополнительные вопросы.

8.2.2 Критерии оценки самостоятельного освоения практического (учебно-тренировочного) раздела дисциплины

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

«5» (отлично): выполнены все практические задания самостоятельной работы учебно-тренировочного раздела дисциплины, предусмотренные программой дисциплины, обучающийся подготовил полный и подробный отчет об их выполнении.

«4» (хорошо): выполнены все практические задания самостоятельной работы учебно-тренировочного раздела дисциплины, предусмотренные программой дисциплины, обучающийся подготовил отчет об их выполнении, но в нем встречаются пропуски и неточности.

«3» (удовлетворительно): выполнены не все практические задания самостоятельной работы учебно-тренировочного раздела дисциплины, предусмотренные программой дисциплины, обучающийся подготовил отчет об их выполнении, но в нем встречаются существенные ошибки.

«2» (неудовлетворительно): не выполнены практические задания самостоятельной работы учебно-тренировочного раздела дисциплины, предусмотренные программой дисциплины, обучающийся не подготовил отчет об их выполнении.

8.2.3 Критерии оценки реферата

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

«5» (отлично): тема реферата актуальна и раскрыта полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый без использования опорного конспекта.

«4» (хорошо): тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

«3» (удовлетворительно): тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не в полной мере соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в целом реферат выполнен самостоятельно, однако очевидно наличие заимствований без ссылок на источники; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

«2» (неудовлетворительно): тема реферата актуальна, но не раскрыта; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в реферате очевидно наличие значительных объемов заимствований без ссылок на источники; доклад не подготовлен.

9.2.5. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:

Уровень сформированности компетенции	Оценка	Пояснение
Высокий	Зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне; компетенции сформированы
Средний	Зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями; компетенции в целом сформированы
Удовлетворительный	Зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера; большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки; компетенции сформированы частично
Неудовлетворительный	Не зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий; компетенции не сформированы

8.3. Методические материалы (типовые контрольные задания), определяющие результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения

Контрольные задания, применяемые в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, носят универсальный характер и предусматривают возможность комплексной оценки всего набора заявленных по данной дисциплине индикаторов сформированности компетенций.

8.3.1. Текущий контроль (самостоятельное освоение практического (учебно-тренировочного) раздела дисциплины)

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

Обучающиеся готовят письменный отчет в форме дневника самоконтроля об освоении

практического (учебно-тренировочного) раздела дисциплины в межсессионный период с указанием объема времени, отводимого на еженедельные занятия физической культурой и спортом, и отражающий результаты самоконтроля достижений обучающегося.

8.3.2. Текущий контроль (подготовка реферата)

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

Примерные темы рефератов

Дисциплина «Общая физическая подготовка»

1. Роль физической культуры в профессиональной подготовке менеджеров.
2. Воздействие на организм человека внешней природной, производственной и социальной среды.
3. Воздействие физической тренировки на обмен веществ.
4. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
5. Рефлекторные механизмы совершенствования координации движений.
6. Проблема здоровья человека в современном мире.
7. Влияние общей культуры молодежи на образ жизни.
8. Разумное чередование труда и отдыха.
9. Рациональное питание как способ здоровой жизни.
10. Оптимальная двигательная активность.
11. Отказ от вредных привычек – важнейшее слагаемое здорового образа жизни.
12. Мероприятия по закаливанию организма.
13. Средства и методы укрепления психического здоровья.
14. Критерии эффективности здорового образа жизни.
15. Физическая подготовка как основа укрепления здоровья.
16. Методические принципы спортивной тренировки.
17. Формирование двигательного умения и навыка, их значения для профессиональной деятельности.
18. Средства и методы воспитания психофизических качеств.
19. Структура учебно-тренировочного занятия.
20. Планирование учебно-тренировочных занятий и спортивной тренировки.
21. Влияние двигательной активности на здоровье и работоспособность человека.
22. Особенности самостоятельных занятий системами физических упражнений и избранными видами спорта.
23. Энергозатраты при различных видах двигательной активности.
24. Контроль за эффективностью самостоятельных занятий физической подготовкой.
25. Самоконтроль при различных занятиях двигательной активностью.
26. Оценка физического развития, функционального состояния организма человека.
27. Функциональные пробы.
28. Методики оценки физической подготовленности человека.
29. Педагогические средства укрепления здоровья и повышения работоспособности.
30. Психологические средства укрепления здоровья и повышения работоспособности.
31. Медико-биологические средства укрепления здоровья и повышения работоспособности.
32. Профессионально-прикладная физическая культура.
33. Профессиограммы как необходимое условие профессионально-прикладной физической подготовки.
34. Профессионально важные физические качества менеджера.

Дисциплина «Адаптивная физическая культура»

1. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
2. Государственные органы управления адаптивной физической культурой и их взаимодействия с государственными органами управления образованием, здравоохранением, социальной защиты.
3. Адаптивный спорт – социальный феномен, интегрирующий лечебное, рекреационное и

спортивное направление физической культуры.

4. Государственные и общественные органы управления адаптивным спортом, координация их деятельности.
5. Организация адаптивного спорта в мировом сообществе.
6. Паралимпийское, Специальное Олимпийское и Сурдолимпийское движение как основное направление развития адаптивного спорта (выбрать одно из направлений адаптивного спорта).
7. Отличие адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, коррекционной педагогики, валеологии, гигиены и др. областей знания и практической деятельности, связь адаптивной физической культуры с другими научными знаниями.
8. Развитие физических качеств и способностей занимающихся в адаптивной физической культуре.
9. Основные положения методологии адаптивной физической культуры.
10. Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья.
11. Адаптивная физическая культура и самовоспитание личности.
12. Основные этапы становления и развития адаптивной физической культуры за рубежом.
13. Основные этапы становления и развития адаптивной физической культуры в нашей стране.
14. Виды планирования в адаптивной физической культуре (перспективное, этапное, текущее).
15. Особенности текущего, этапного и циклового контроля в адаптивной физической культуре.
16. Ведущие функции и принципы адаптивного физического воспитания.
17. Ведущие функции и принципы адаптивного спорта

Дисциплина «Лечебная физическая культура»

1. Особенности ЛФК и массажа, как лечебных методов.
2. Значение ЛФК и массажа в комплексном лечении заболеваний.
3. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре.
4. Гимнастические упражнения, используемые в ЛФК
5. Механизмы лечебного действия средств лечебной физической культуры.
6. Нормализация нарушенных функций организма средствами ЛФК.
7. Подбор средств лечебной физкультуры.
8. Методы определения суммарной физической нагрузки.
9. Формы лечебной физкультуры
10. Пульсометрия в лечебной физкультуре.
11. Виды массажа.
12. Методики подбора комплекса ЛФК при различных заболеваниях.

8.3.3. Промежуточный контроль (вопросы к зачету)

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

Дисциплина «Общая физическая подготовка»

Зачет по дисциплине «Общая физическая подготовка» выставляется по результатам выполнения обучающимися контрольных упражнений.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов возрастная группа от 18 до 29 лет, мужчины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м (с)	15.1	14.8	13.5	15.0	14.6	13.9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.0	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
4.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	6	7	13	5	6	10
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240

возрастная группа от 18 до 29 лет, женщины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м (с)	17.5	17.0	16.0	17.9	17.5	16.8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.0
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
4.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	8	11	16	7	9	13
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40

возрастная группа от 30 до 39 лет, мужчины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 3 км (мин, с)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	4	5	8
3.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	0	4	6	0	2	4
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	225	235	210	215	225

возрастная группа от 30 до 39 лет, женщины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 2 км (мин, с)	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	12	15	20	12	15	20
3.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	12	6	8	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	0	7	9	0	4	6
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	185	150	165	180
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40

Дисциплина «Адаптивная физическая культура»

Зачет по дисциплине «Адаптивная физическая культура» выставляется по результатам устного ответа обучающимся на вопросы.

Примерный перечень вопросов

1. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры.
2. Функции адаптивного физического воспитания.
3. Функции адаптивного спорта.
4. Функции адаптивной двигательной рекреации.
5. Функции физической реабилитации.
6. Взаимосвязь функций адаптивной физической культуры.
7. Социальные принципы адаптивной физической культуры.
8. Общесметодические принципы адаптивной физической культуры.
9. Специально методические принципы адаптивной физической культуры.
10. Формы организации адаптивной физической культуры.
11. Основные закономерности развития физических способностей.
12. Принципы развития физических способностей.
13. Становление и развитие адаптивной физической культуры среди лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.
14. История адаптивного спорта для лиц с поражением слуха.
15. История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением зрения.
16. История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением интеллекта.
17. Развитие паралимпийского движения в мировой практике и в России.
18. Развитие силовых способностей в адаптивной физической культуре.
19. Основные понятия общей патологии и тератологии.
20. Основы частной патологии.
21. Комплексная реабилитация больных и инвалидов.
22. Медицинские показания и противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой.
23. Первая помощь на занятиях адаптивной физической культурой.
24. Развитие скоростных способностей в адаптивной физической культуре.
25. Развитие скоростных способностей в адаптивной физической культуре.
26. Развитие силовых способностей в адаптивной физической культуре.
27. Развитие координационных способностей в адаптивной физической культуре.
28. Развитие гибкости в адаптивной физической культуре.
29. Применение психодиагностических методик для лиц с ограниченными функциональными возможностями.

Дисциплина «Лечебная физическая культура»

Зачет по дисциплине «Лечебная физическая культура» выставляется по результатам устного ответа обучающимся на вопросы.

Примерный перечень вопросов

1. Основные понятия и термины лечебной физической культуры.
2. Основные механизмы влияния лечебной физической культуры.
3. Медицинские группы здоровья и их характеристика.
4. Общие клинико-физиологические основы лечебных физических упражнений.
5. Понятие об оптимальном двигательном режиме.
6. Роль ЛФК в процессе реабилитации.
7. Классификации гимнастических упражнений.
8. Определение и характеристики двигательных режимов.
9. Средства ЛФК.
10. Формы применения ЛФК.
11. Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма.
12. Принципы построения процедуры лечебной гимнастики.

13. Дополнительные средства ЛФК: массаж, механотерапия, трудотерапия.
14. Принципы подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.
15. Особенности применения средств ЛФК при различных заболеваниях.
16. Общие особенности мануальных методов воздействия на организм.
17. Общие принципы проведения классического массажа.