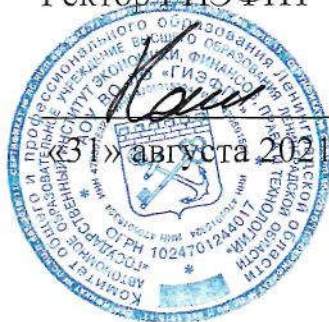


Автономное образовательное учреждение
высшего образования Ленинградской области
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ГИЭФПТ



В.Р. Ковалев

«31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ»

Направление подготовки:
39.03.02 Социальная работа
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы
Социальная работа в системе социальных служб

Форма обучения
очная

Гатчина
2021

Рабочая программа по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата), направленность (профиль) образовательной программы – Социальная работа в системе социальных служб

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»


Разработчик: Доцент кафедры физической культуры, почётный работник ВО _____/Паташова Лариса Александровна, заведующий кафедрой физической культуры, д.п.н., доцент _____/ Дорохов С.И.
старший преподаватель кафедры физической культуры _____/Филиппова Н. Б.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «28» августа 2021 г. Протокол № 1.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой _____ / Дорохов С.И.

Руководитель ОП



/Сипунова Н.В.

СОДЕРЖАНИЕ

| | с. |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 4 |
| 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы..... | 6 |
| 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы | 8 |
| 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся..... | 9 |
| 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий | 10 |
| 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) | 14 |
| 7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине | 16 |
| 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)..... | 21 |
| 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины..... | 23 |
| 10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья..... | 25 |
| 11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения | 26 |
| 12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине. | 27 |

1. Пояснительная записка

Элективная спортивная дисциплина «Лёгкая атлетика» в составе «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуется как показатель соответствия содержания и качества подготовки студентов требованиям федеральных государственных образовательных стандартов.

Значимость дисциплины в формировании профессиональной подготовленности студентов неоспорима, она важна как часть общей культуры, культуры физического здоровья, для формирования навыков двигательной деятельности в видах лёгкой атлетики, содействия обеспечению оптимального уровня физической подготовленности и функциональных ресурсов организма (развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых возможностей, эластических свойств мышц и связок, координационных характеристик и др.), как основы роста, физического развития, формирования функциональных ресурсов организма, являющихся так же ничем не заменимым и ничем не восполнимым фактором оптимизации состояния умственной и физической работоспособности, профилактики утомления при освоении образовательных программ в условиях высокотехнологичного образовательного процесса.

Целью изучения элективной спортивной дисциплины «Лёгкая атлетика» для студентов ГИЭФПТ является освоение навыков двигательной деятельности в видах легкоатлетических упражнений, методических основ тренировочного процесса, участие в соревновательной деятельности (студенческий спорт, массовый спорт , программа ВФСК ГТО), формирование резервных возможностей важнейших функциональных систем и способности направленного использования разнообразных средств лёгкой атлетики для реализации программы ППФП.

Задачи дисциплины:

1. Понимать социальную роль физической культуры и спорта, спортивной подготовки в видах лёгкой атлетики для развития личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
2. Знать естественно-биологические и научно-практические основы спортивной тренировки в избранном виде лёгкой атлетики, следовать принципам здорового образа жизни;
3. Формировать мотивационно-ценностное отношение к систематическим занятиям легкоатлетическими видами спортивной и оздоровительной тренировки, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, применять здоровье-поддерживающую технологию средствами лёгкой атлетики;
4. Овладеть системой практических умений и навыков легкоатлетических спортивных упражнений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии средствами спортивной тренировки в лёгкой атлетике
6. Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Элективная спортивная дисциплина «Лёгкая атлетика» в составе «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» участвует в формировании следующих компетенций:

| Компетенции | Индикаторы | Дескрипторы |
|--|---|--|
| УК-7 - Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 3 этап – 3 семестр | |
| | ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности | <p>Знания: Особенностей конкретного направления и вида физической активности и спорта и его влияния на физическую подготовленность;</p> <p>Умения: Формировать индивидуальную программу занятий физической культурой и спортом с учетом личных предпочтений;</p> <p>Навыки: Реализации индивидуальной программы занятий физической культурой и спортом с учетом личных предпочтений</p> |
| | 4 этап – 4 семестр | |
| | ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности | <p>Знания: Научно-практических основ физической культуры, основ здорового образа жизни, средств и методов повышения двигательных и функциональных возможностей.</p> <p>Умения: Применять теоретические средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>Навыки: Приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту</p> |

| 5 этап – 5 семестр | |
|---|--|
| ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности | <p>Знания: Научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни</p> <p>Умения: Определять правила поведения, направленного на формирование здорового образа жизни и поддержание должного уровня физической подготовленности</p> <p>Навыки: Формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом</p> |
| 6 этап – 6 семестр | |
| ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности | <p>Знания: Направлений влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>Умения: Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>Навыки: Организации занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте</p> |

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является обязательной дисциплиной вариативной части для подготовки студентов по направлению 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата), направленность (профиль) подготовки – Социальная работа в системе социальных служб

| Шифр компетенции | Предшествующие дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается компетенция | Дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых компетенция осваивается параллельно с изучаемой дисциплиной | Последующие дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается компетенция |
|-------------------------|---|--|--|
| УК-7 | Физическая культура и спорт Учебная практика (Ознакомительная практика) | Основы социальной медицины и доврачебная помощь | - |

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины Б.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» («Легкая атлетика») составляет 133 из 328 академических часов

| Семестр | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Всего, ак.часо в |
|--|--------------------------|----------|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------------------|
| Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед) | | 39/ - | 39/ - | 70/- | 70/- | 62/- | 48/- | 328/- |
| | Практическ ие занятия | 38 | 38 | 64 | 64 | 56 | 42 | 302 |
| Самостоятельная работа | | 1 | 1 | - | - | - | - | 2 |
| Вид промежуточн ой аттестации (конт. раб/сам. раб) | Зачет | -/- | -/- | 0,25/5,7 5 | 0,25/5,7 5 | 0,25/5,7 5 | 0,25/5,7 5 | 24 |

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

| № | Наименование раздела дисциплины (тема) | Трудоемкость | | | | Содержание |
|-----------|--|--------------|--------|-----------------|---------------|---|
| | | всего | лекции | практич.занятия | самост.работа | |
| 1 семестр | | | | | | |
| 1. | Теоретические , организационны е , научно- методические основы элективной дисциплины «лёгкая атлетика» | 19,5 | - | 19 | 0,5 | Создание представления о естественно-биологических предпосылках и закономерностях влияния физической активности(естественных локомоций: ходьба, бег, прыжки, метания) и спортивной тренировки на рост, развитие, формирование функциональных свойств важнейших систем организма, формирование физической работоспособности как основы здоровья, профессионального долголетия. Профилактика гипокинезии и гиподинамии как факторов снижения жизнеспособности организма,.Квалиметрические критерии физической активности в суточном ритме, применение средств и методов лёгкой атлетики для формирования функционального резерва как основы устойчивого психофизического статуса. Особенности различных групп физической подготовленности человека. |
| 2. | Лёгкая атлетика | 19,5 | - | 19 | 0,5 | Освоение методических и практических основ индивидуальных занятий, техники спортивного упражнения в различных видах : ходьба, ходьба спортивная; бег на отрезках дистанции и преодоление соревновательного упражнения в беге на короткие,средние, длинные дистанции; эстафетный бег,фартлек на местности, бег с препятствиями(Стипель-чейз)Метания(граната, диск,толкание ядра...), Прыжки и прыжковые упражнения. Методика подготовки к проведению индивидуального занятия, спортивно-тренировочного в группе, предсоревновательная подготовка(применение ОРУ для вводной, подготовительной, специально- |

| | | | | | |
|-------------------------|-----------------|-----------|----------|-----------|--|
| | | | | | <p>подготовительной, основной части занятия и предстартовая разминка, профилактика травм ОДА. Уметь определять виды физической активности по анамнезу и объективным показателям. Навыки анализа дифференциации занимающихся по группам физической активности.</p> <p>Применение средств и методов легкоатлетической подготовки для формирования важнейших функциональных свойств и физических качеств: выносливости, скоростно-силовых, координационных, развития функциональных резервов. Освоение методов динамического контроля психо-физического статуса на основе оценки результатов в соревнованиях, программных тестах ГТО, с применением функциональных проб и др.</p> |
| Итого за семестр | | 39 | - | 38 | 1 |
| 2 семестр | | | | | |
| 1. | Легкая атлетика | 39 | | 38 | 1 |
| | | | | | <p>Совершенствование техники л/атлетических упражнений. Подводящие, Специально-подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Совершенствование техники движений рук, ног. Тренировка в беге на короткие дистанции с разной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Методы воспитания выносливости: переменный темп, бег с ускорениями, фартлек; повторного, интервального упражнения.. Методы восстановления состояния после больших физических нагрузок.</p> <p>Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега: совершенствование техники разбега, отталкивания, движений в фазе полета и приземления. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, быстроты, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости.</p> |
| Итого за семестр | | 39 | | 38 | 1 |
| 3 семестр | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------|-----------------|-----------|--|--------------|-------------|---|
| 1. | Легкая атлетика | 64 | | 64 | - | Совершенствование техники легкоатлетических упражнений: ходьба спортивная, бег на короткие и средние дистанции, прыжки и прыжковые упражнения. Рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. Навыками определения форм практических занятий. Освоение методики подготовки к сдаче норм комплекса ГТО по прыжкам в длину, бегу на короткие и средние дистанции в своей возрастной группе. Специальная тренировка л/а: Упражнения силовой подготовки (тренажеры) для повышения скоростных качеств. Участие в курсовых и межфакультетских соревнованиях. |
| Зачет | | 6 | | 0,25 | 5,75 | |
| Итого за семестр | | 70 | | 64,25 | 5,75 | |
| 4 семестр | | | | | | |
| 1. | Легкая атлетика | 64 | | 64 | - | Совершенствование техники легкоатлетических упражнений (беговые, ходьба спортивная). Освоение техники метания гранаты. Освоение методики тренировки в беге на короткие дистанции («низкий старт», «высокий старт», «спурт», «финишное ускорение», «бег по дистанции», темп и длина шагов, особенности дыхания на коротких дистанциях, Специальная разминка спринтера. Бег на отрезках дистанции; методы тренировки дистанционной скорости: повторного переменного упражнения, интервальный, контрольный. Средства и методы применения в различных группах двигательной активности. Упражнения «заминки» легкоатлета, специальные гимнастические упражнения для профилактики травм ОДА. Уровень объема интенсивности физической нагрузки в соответствии со своей группой здоровья. |
| Зачет | | 6 | | 0,25 | 5,75 | |
| Итого за семестр | | 70 | | 64,25 | 5,75 | |
| 5 семестр | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|-----------------|-----|---|-------|------|---|
| 1. | Легкая атлетика | 56 | | 56 | - | Совершенствование технической подготовки в беге на средние и длинные дистанции: постановка стопы на грунт, «вынос бедра»,отталкивание,длина шагов, работа рук, особенности ритма дыхания в беге,«поза бега», бег по дистанции. Регулирование темпа бега на дистанции 3,5 км: равномерный темп умеренной интенсивности, бег переменной интенсивности, финишное ускорение. Подготовка к студенческим соревнованиям(чемпионат ГИЭФПТ и др.) Развитие эластических свойств связок, мышц(«растяжки» бегуна, специально-подготовительные упражнения), профилактика травм. Специальная физическая тренировка: Бег на отрезках: 200 м, 400 м, 800 м, 1 км (повторно, интервально), прыжки и прыжковые упражнения, упражнения на тренажёрах Участие в соревнованиях: «Гонка ГТО» |
| Зачет | | 6 | | 0,25 | 5,75 | |
| Итого за семестр | | 62 | - | 56,25 | 5,75 | |
| 6 семестр | | | | | | |
| 1. | Легкая атлетика | 42 | - | 42 | - | Совершенствование технических навыков в избранных студентом для самореализации видах легкоатлетических упражнений: бег на дистанции 100 м, 400 м, 1500 м, 3,5,10 км; спортивная ходьба-10 км- участие в соревнованиях. Использование л/а тренировки в формировании ППФП(общая выносливость, скоростно-силовая тренировка...). Эстафетный бег. «Бег патрулей». Кроссовая тренировка, фартлек. Особенности организационных форм практических занятий с различным контингентом занимающихся. Способы определения групп физической активности. |
| Зачет | | 6 | | 0,25 | 5,75 | |
| Итого за семестр | | 48 | - | 42,25 | 5,75 | |
| Итого | | 328 | - | 303 | 25 | |

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа студентов

| № | Виды самостоятельной работы | Трудоемкость, ак.часы | Форма контроля |
|----|---|-----------------------|---|
| 1. | Составление и систематическое выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики в числе от 15 до 34 форм | 4 | Консультация преподавателя, контроль результатов УФС в динамическом режиме |
| 2. | Составление индивидуальных комплексов вводной и подготовительной части л/а тренировки, «разминки» и «заминки»; | 4 | Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, Контроль результатов УФС в динамическом режиме. |
| 3. | - Составление и выполнение комплексов упражнений тренирующей направленности в беге, спортивной ходьбе, фартлеке и др.в условиях по месту проживания: | 4 | Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, Контроль результатов (показатели УФС) в динамическом режиме. |
| 4. | - применение программ оздоровительной тренировки по К.Кеннет («Новая аэробика») – программа ходьбы, бега, прыжков со скакалкой и др. | 4 | Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС. |
| 5. | Ведение дневника самоконтроля с исследованием ЧСС(утро, вечер, в ходе тренировочного занятия);весо-ростового показателя», самооценки самочувствия(усталость, утомление...) Освоение методик самоконтроля физической работоспособности (стандарты, индексы, программы, функциональные пробы) | 4 | Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля. |
| 6. | Подготовка к промежуточной аттестации (вопросы к зачету / экзамену, итоговый тест) | 5 | Устное собеседование, тестирование |

Для самостоятельной работы по дисциплине (модулю) обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): Учебное пособие / Врублевский Е.П., - 2-е изд., испр. и доп. - М.:Спорт, 2016. - 240 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=914085>
2. "Легкая атлетика": Энциклопедия / Орлов Р.В. - М.:Олимпия Пр., 2006. - 527 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=914047>
3. Легкая атлетика/ЗабелинаЛ.Г., НечунаеваЕ.Е. - Новосиб.: НГТУ, 2010. - 58 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=549320>

7.Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Зачет проводится в виде выполнения письменного задания по темам рефератов и сдачи контрольных нормативов:

Темы рефератов:

1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
2. Организация оптимальной двигательной активности.
3. Организация рационального питания.
4. Внешняя среда. Воздействия природных, биологических, социальных факторов на организм, жизнедеятельность человека.
5. Гипокинезия и гиподинамия.
6. Влияние направленной физической тренировки в целях воспитания физических качеств и функциональных резервов.
7. Адаптация к нарушению биологических ритмов (при смене часовых поясов)
8. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий спортом, виды самоконтроля
9. Оценка функциональной подготовленности с применением функциональных проб(Штанге, Генчи , 12-ти мин. бег по К.Кеннету)
- 10.Оценка «тяжести» нагрузки по объективным показателям
- 11.Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом(открытые площадки, спортзалы, тренажёрные комплексы...)
- 12.Специальная физическая подготовка в профессиональной подготовке студента.
- 13.Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе учёбы(в ритме дня, недели, месяца, семестра, учебного года)
- 14.Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Профилактика осложнений после перенесённого заболевания.
- 15.Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями, выбор средств физической активности с учётом имеющихся противопоказаний или медотвода от к-л физических нагрузок.
16. Методика применения психорегулирующих упражнений в повседневной жизни и профессиональной деятельности
- 17.Применение методов мышечной релаксации, дыхательной гимнастики для оптимизации состояния и снятия утомления

18. Физическая тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека и Формирования ресурсных функциональных возможностей организма.

Тест №1 (Контрольные нормативы) Контрольные нормативы (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Юноши

| Вид задания | Критерии оценки | | | |
|--|-----------------|----------------|---------------|---------------|
| | «5» (8 баллов) | «4» (6 баллов) | «3» (4 балла) | «2» (2 балла) |
| 1 Прыжки в длину с места (см) | 220 | 195 | 180 | меньше 180 |
| 2 Метание гранаты 700 гр. (м) | 34 | 32 | 30 | меньше 30 |
| 3 Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 10 | 8 | 6 | меньше 6 |
| 4 Челночный бег 3 x 10 м/с. | 7,3 | 8,0 | 8,2 | больше 8,2 |
| 5 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз) | 120 | 110 | 100 | меньше 100 |
| 6 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | 45 | 40 | 35 | меньше 35 |
| 7 Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз) | 7 | 5 | 3 | меньше 3 |
| 8 Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,0 | 7,0 | 6,0 | меньше 6,0 |
| 9 На скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м/сек. | 13,5 | 14,0 | 14,5 | больше 14,5 |
| 10 На скоростную выносливость 1000 м (мин./сек.) | 3,40 | 3,50 | 4,10 | больше 4,10 |
| 11 На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.) | 15,00 | 15,30 | 16,00 | больше 16,00 |
| 12 Гимнастический | упражнения | упражнения | упражнения | упражнения |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| <p>комплекс упражнений:</p> <p>1 утренней гимнастики;</p> <p>2 производственной гимнастики;</p> <p>3 спортивной аэробики</p> | <p>выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально</p> | <p>выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально</p> | <p>выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки</p> | <p>выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно</p> |
|--|--|---|---|--|

Девушки

| Вид задания | Критерии оценки | | | |
|--|-----------------|----------------|---------------|---------------|
| | «5» (8 баллов) | «4» (6 баллов) | «3» (4 балла) | «2» (2 балла) |
| 1 Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 | меньше 160 |
| 2 Метание гранаты 500 гр. (м) | 20 | 18 | 16 | меньше 16 |
| 3 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз) | 12 | 9 | 7 | меньше 7 |
| 4 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз) | 130 | 120 | 110 | меньше 110 |
| 6 Челночный бег 3х10 м/сек. | 8,4 | 8,7 | 9,3 | больше 9,3 |
| 7 Вис на перекладине, (сек). | 25 | 20 | 15 | меньше 15 |
| 8 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | 40 | 35 | 30 | меньше 30 |
| 9 Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,0 | меньше 6 |
| 10 На скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м/сек. | 16,5 | 16,7 | 17,0 | больше 17,0 |
| 11 На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.) | 1,55 | 2,05 | 2,15 | больше 2,15 |
| 12 На общую выносливость, бег | 10,50 | 11,10 | 11,30 | больше 11,30 |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| 2000 м (мин./сек.) | | | | |
| 13. Экстензия спины(силовая выносливость мышц-разгибателей спины) | 65 | 45 | 30 | Меньше 30 |
| 13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 ритмической гимнастики | упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально | упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально | упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки | упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно |

Полный комплект представлен в ФОММ.

7.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

В ГИЭФПТ для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности используется балльно-рейтинговая система. Под балльно-рейтинговой системой понимается система количественной оценки качества освоения ОП ВО. При этом изучаемая дисциплина делится на ряд самостоятельных, логически завершенных разделов (модулей) для проведения по ним контрольных мероприятий.

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. К достоинствам данного типа относится его систематичность, непосредственно коррелирующаяся с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность балльно-рейтинговой оценки успеваемости обучающихся. К основным формам текущего контроля (текущей аттестации) можно отнести устный опрос, контрольные работы, промежуточная сдача контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация, как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение как отдельной дисциплины, так и ее раздела (разделов) /модуля (модулей). Промежуточная аттестация помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях

– даже формирование определенных профессиональных компетенций. Достоинства: помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Основные формы: зачет и экзамен. Текущий контроль и промежуточная аттестация традиционно служат основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

По результатам промежуточной аттестации студенту засчитывается трудоемкость дисциплины в зачетных единицах, выставляется дифференцированная оценка в принятой вузе системе баллов, характеризующая качество освоения студентом знаний, умений и навыков по этой дисциплине.

По дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предусмотрен зачет.

| | УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | | | |
|---------------|-----------------------------------|-------------|----------|-------------|
| | Не освоил | Минимальный | Основной | Продвинутый |
| <i>Баллы</i> | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 |
| <i>Оценка</i> | незачтено | зачтено | | |

Оценка «**зачтено**» (более 55 баллов) ставится, если обучающийся освоил программный материал всех разделов, знает отдельные детали, последователен в изложении программного материала, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка «**незачтено**» (менее 55 баллов) ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, непоследователен в его изложении, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. изложении, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) нормативные правовые акты:

1. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ)
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/
3. Областной закон Ленинградской области от 30.12.2009 N 118-оз (ред. от 27.07.2016) "О физической культуре и спорте в Ленинградской области" (принят ЗС ЛО 23.12.2009)
<http://ppt.ru/newstext.phtml?id=43335>

б) основная литература:

4. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): Учебное пособие / Врублевский Е.П., - 2-е изд., испр. и доп. - М.:Спорт, 2016. - 240 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=914085>
5. "Легкая атлетика": Энциклопедия / Орлов Р.В. - М.:Олимпия Пр., 2006. - 527 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=914047>
6. Легкая атлетика/ЗабелинаЛ.Г., НечунаеваЕ.Е. - Новосиб.: НГТУ, 2010. - 58 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=549320>

в) дополнительная литература:

1. Легкая атлетика. Том 1: Энциклопедия / Зеличенко В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В.Л. - М.:Человек, 2012. - 708 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=914087>
2. Легкая атлетика. Том 2.: Энциклопедия / Зеличенко В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В.Л. - М.:Человек, 2013. - 832 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=914090>
3. Бегай. Прыгай. Метай. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике: Учебно-методическое пособие / Гнетова А.; Под ред. Балахничев В.В. - М.:Человек, 2013. - 316 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=913388>
4. Паташова Л.А. (ЛОИЭФ). Физическая культура: методико-практическая подготовка: учеб.пособие. Ч.1 / Л. А. Паташова; СПбГАСУ. - М.; СПб. : Изд-во АСВ, 1996. - 204 с. - Библиогр.: с.203.
5. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва :КноРус, 2016. — 311 с.
<https://www.book.ru/book/917866/view2>

6. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2012. — 240 с. — Для бакалавров
http://www.knorusmedia.ru/db_files/pdf/3416.pdf
7. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И.С. Барчуков. — Москва : КноРус, 2017. — 304 с. — Для бакалавров.
http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/11745.pdf
8. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О.Ю. Масалова. — Москва : КноРус, 2017. — 184 с. http://www.knorusmedia.ru/db_files/pdf/2624.pdf

Г) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Сайты сети «Интернет»:

1. Сайт федерации легкой атлетики <http://rusathletics.info/>
2. Сайт ВФСК ГТО <http://www.gto.ru/>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Самостоятельная подготовка обучающихся проводится для углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях и других видах занятий, для выработки навыков самостоятельного применения новых, дополнительных знаний и подготовки к предстоящим учебным занятиям, зачету.

Важным условием успешного изучения дисциплины является посещение лекций. Под посещением подразумевается не форма пассивного присутствия, а активная работа по изучению нового материала. Подготовка к лекционным занятиям включает в себя анализ предлагаемых для изучения вопросов, изучение нормативных источников и учебной и научной литературы по рассматриваемым вопросам лекции. В процессе лекции обучающийся может задавать уточняющие вопросы, осуществлять взаимосвязь нового материала с уже изученным, подготовить базу для эффективного использования полученных знаний, облегчить подготовку к практическому занятию. Эффективным способом фиксации лекционного материала является конспектирование, представляющее собой не только фиксацию важнейших моментов лекции, но и указание примеров для понимания того или иного теоретического материала.

При подготовке к практическому занятию необходимо использовать конспектированные материалы лекций, учебную и научную литературу. Подготовка ответов по выносимым на обсуждение вопросам практического занятия включает в себя не только прочтение материала, но и его анализ и критическую оценку.. Обучающемуся следует выявить малоизученные аспекты рассматриваемых вопросов, проявить инициативу при подготовке к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиями и зачету рекомендуется систематизировать полученные знания, что облегчит процесс их практического применения. Задачей практических занятий является выработка умения использовать теоретические знания, проявить наличие практических навыков.

Интерактивные формы проведения занятий по элективной спортивной дисциплине «Легкая атлетика» включают в себя следующие виды занятий:

- групповые дискуссии, применяются для обеспечения навыков командной работы и межличностной коммуникации и представляют собой оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения представленной темы, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Кроме того, в ходе занятий проводятся круглые столы по заданным тематикам.

- ролевые игры, представляют собой моделирование ситуации, в которой участникам предлагается принять определенную позицию (роль) и затем выработать способ, который позволит привести эту ситуацию к наилучшему результату (игра). Ролевые игры наиболее эффективны как средство приобретения и совершенствования навыков непосредственного межличностного общения, командной работы, а также навыков принятия

решений. Хотелось бы отметить высокую эффективность ролевых игр в контексте изменения установок участников образовательного процесса.

Оценочные и методические материалы по элективной дисциплине «Легкая атлетика» представлены в ФОММ.

Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины «Легкая атлетика»:

-выполнять требование прохождения медицинского осмотра в начале учебного года и «допуск» к практическим занятиям в случаях наличия пропущенных не в связи с болезнью занятий,

-систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в

- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;

- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, дополнить установленный учебной программой минимальный (не обеспечивающий физиологические потребности организма объём ДА в урочной форме) самостоятельными занятиями с целью оптимизации эффективности результатов (3-4 занятия в недельном ритме)

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; в составе сборных команд вуза по видам спорта.

10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

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

В целях освоения учебной программы дисциплины *«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»* инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Институт обеспечивает:

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

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

- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях. Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения

Программное обеспечение:

- 1) Операционная система (Microsoft Windows);
- 2) Пакет офисных программ Microsoft Office (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access *Проприетарная*);
- 3) Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (Foxit Reader *GNU LesserGeneralPublicLicense*);
- 4) Программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG -4, DivX, RMVB, WMV (K-Lite Codec Pack *GNU LesserGeneralPublicLicense*);
- 5) Web-браузер (Mozilla Firefox *GNU LesserGeneralPublicLicense*);

12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

| № п/п | Наименование | Количество |
|----------|---|------------|
| 1. | Специализированные аудитории: | |
| | Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа | 1 |
| 2. | Технические средства обучения: | |
| | компьютер с программным обеспечением | 1 |
| | экран настенный | 1 |
| | мультимедийный проектор | 1 |
| 3. | Специализированные аудитории: | |
| | Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации / компьютерный класс / помещение для самостоятельной работы | 1 |
| 4. | Технические средства обучения: | |
| | компьютер с программным обеспечением | 17 |
| 5. | Спортивный зал: | |
| | Тренажеры: 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для пресса 4. Гири Гимнастический инвентарь: 1. Скакалки 2. Степ-платформы 3. Коврики 4. Обручи 5. Шведские стенки 6. Турники 7. Гимнастические скамейки 8. Гимнастические маты Игровой инвентарь: 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 5. Мячи футбольные 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы Легкоатлетический инвентарь: 1. Разноуровневые барьеры 3. Разметочные фишки 4. Секундомер | 1 |
| 6. | Спортивный комплекс: | |

| | |
|---|---|
| 1. Большой игровой зал 2. Малый гимнастический зал 3. Малый зал для борьбы 4. Тренажерный зал Тренажеры: 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для пресса 4. Многофункциональная силовая рама 5. Машина Смита 6. Гиперэкстензия 7. Скамья Скотта 8. Подставка для штанги 9. Штанга 10. Изогнутая штанга 11. Олимпийский гриф 12. Диски для штанги, обрезиненные 13. Гири 14. Силовая скамья Гимнастический инвентарь: 1. Гантели 2. Скакалки 3. Степ-платформы 4. Коврики 5. Обручи 6. Шведские стенки 7. Турники 8. Гимнастические скамейки 9. Гимнастические маты 10. Станок для хореографии Игровой инвентарь: 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 4. Футбольные ворота (малые и большие) 5. Мячи футбольные (универсальные и футзал) 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки, антенны 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы 11. Шахматы 12. Шашки Легкоатлетический инвентарь: 1. Разноуровневые барьеры 2. Координационная лесенка 3. Разметочные фишки 4. Секундомер | 1 |
| 7. Стадион: | |
| Оборудован специальным спортивным покрытием размещены специализированные площадки с мячеулавливателями для спортигр: баскетбол (1 ед.), волейбол (1 | 1 |

| | |
|---|--|
| ед.),мини-футбол(2 ед.); тренажёрный комплекс с защитой от дождя и снега, площадка для подготовки и сдачи нормативов ВФСК ГТО; секторы для прыжков в длину; круговая 3-х полосная беговая дорожка; специализированный объект: «Полоса препятствий»; трибуны для зрителей | |
|---|--|

Автономное образовательное учреждение
высшего образования Ленинградской области
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ГИЭФПТ


В.Р. Ковалев
«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ»
(СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ)

Направление подготовки:
39.03.02 Социальная работа
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы
Социальная работа в системе социальных служб

Форма обучения
очная

Гатчина
2020

Рабочая программа по элективной дисциплине «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата), направленность (профиль) образовательной программы – Социальная работа в системе социальных служб

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчик: Доцент кафедры физической культуры, почётный работник ВО
_____/Паташова Лариса Александровна

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «28» августа 2020 г. Протокол № 1.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой _____ / Дорохов С.И.

Руководитель ОП



/ Сипунова Н.В.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| | с. |
| 1.Пояснительная записка..... | 33 |
| 2.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы..... | 35 |
| 3.Место дисциплины в структуре образовательной программы | 36 |
| 4.Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся..... | 38 |
| 5.Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий | 38 |
| 6.Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) | 41 |
| 7.Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине | 43 |
| 8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)..... | 47 |
| 9.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины..... | 49 |
| 10.Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья | 51 |
| 11.Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения | 52 |
| 12.Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине. | 53 |

1. Пояснительная записка

Дисциплина *«Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений»* в рамках освоения элективных дисциплин по физической культуре и спорту занимает важное место при подготовке бакалавров. Элективная дисциплина *«Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений»* реализуется как показатель соответствия содержания и качества подготовки студентов требованиям федеральных государственных образовательных стандартов.

Значимость дисциплины в формировании профессиональной подготовленности студентов неоспорима, она важна как часть общей культуры, культуры физического здоровья, для формирования навыков двигательной деятельности в видах спортивно-оздоровительных практик, содействия обеспечению оптимального уровня физической подготовленности и функциональных ресурсов организма (развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых возможностей, эластических свойств мышц и связок, координационных характеристик и др.) ; психического и физического становления личности, фактора регулирования и формирования функциональных ресурсов организма для оптимизации умственной и физической работоспособности, профилактики утомления при освоении образовательных программ в условиях высокотехнологичного образовательного процесса.

Целью изучения современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений для студентов ГИЭФПТ является освоение методических и практических основ оздоровительной тренировки для повышения физической работоспособности, расширения резервов физиологических функций, повышения резистентности (устойчивости) организма , профилактики утомления и заболеваний, замедление процессов инволюции, а так же реализации ожиданий студента в числе: активного отдыха и эмоциональной разгрузки и переключения; нормализации индекса массы тела; коррекции телосложения(фигуры), расширение круга общения.; воспитание актуальных физических качеств , так же способности направленного использования разнообразных средств для реализации программы ППФП.

Задачи дисциплины:

1. Понимать социальную роль физической культуры и спорта, современных традиционных(на основе естественных локомоций человека, спортивных и подвижных игр) и нетрадиционных систем физических упражнений(танцевальные аэробные композиции, атлетическая гимнастика: Боди-билдинг, шейпинг, калланетика, «Пилатес» и др.- для развития личности и подготовки её к профессиональной деятельности;

2. Знать естественно-биологические и научно-практические основы спортивно-оздоровительной тренировки в избранном виде , следовать принципам здорового образа жизни;

3. Формировать мотивационно-ценностное отношение к систематическим занятиям избранным видом спортивно- оздоровительной тренировки, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, применять здоровье-поддерживающую технологию средствами оздоровительной тренировки.;

4. Овладеть системой практических умений и навыков оздоровительных и спортивных упражнений с учётом индивидуального уровня функциональной и физической подготовленности(переносимость нагрузки), обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

5. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии средствами современных систем физических упражнений(занятия на тренажёрах, методы закаливания, аэробные танцевальные практики: ритмика, аэробика и др.

6. Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Элективная дисциплина «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений» участвует в формировании следующих компетенций:

| Компетенции | Индикаторы | Дескрипторы |
|---|---|--|
| УК-7 - Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 3 этап – 3 семестр | |
| | ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности | Знания: Особенности конкретного направления и вида физической активности и спорта и его влияния на физическую подготовленность; Умения: Формировать индивидуальную программу занятий физической культурой и спортом с учетом личных предпочтений; Навыки: Реализации индивидуальной программы занятий физической культурой и спортом с учетом личных предпочтений |
| | 4 этап – 4 семестр | |
| | ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности | Знания: Научно-практических основ физической культуры, основ здорового образа жизни, средств и методов повышения двигательных и функциональных возможностей. Умения: Применять теоретические средства физической культуры в регулировании работоспособности Навыки: Приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту |
| | 5 этап – 5 семестр | |

| | |
|--|--|
| <p>ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности</p> | <p>Знания: Научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни</p> <p>Умения: Определять правила поведения, направленного на формирование здорового образа жизни и поддержание должного уровня физической подготовленности</p> <p>Навыки: Формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом</p> |
| <p>6 этап – 6 семестр</p> | |
| <p>ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности</p> | <p>Знания: Направлений влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>Умения: Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>Навыки: Организации занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте</p> |

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является обязательной дисциплиной вариативной части для подготовки студентов по направлению 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата), направленность (профиль) подготовки – Социальная работа в системе социальных служб

| Шифр компетенции | Предшествующие дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается компетенция | Дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых компетенция осваивается параллельно с изучаемой дисциплиной | Последующие дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается компетенция |
|------------------|--|---|---|
| УК-7 | Физическая культура и спорт Учебная практика (Ознакомительная практика) | Основы социальной медицины и доврачебная помощь | - |

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины Б.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» («Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений») составляет 132 академических часов из общего объема «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту»

| Семестр | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Всего, ак. часов |
|--|----------------------|----------|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------|
| Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед) | | 39/ - | 39/ - | 70/- | 70/- | 62/- | 48/- | 328/- |
| | Практические занятия | 38 | 38 | 64 | 64 | 56 | 42 | 302 |
| Самостоятельная работа | | 1 | 1 | - | - | - | - | 2 |
| Вид промежуточной аттестации (конт. раб/сам. раб) | Зачет | -/- | -/- | 0,25/5,7 5 | 0,25/5,7 5 | 0,25/5,7 5 | 0,25/5,7 5 | 24 |

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

| № | Наименование раздела дисциплины (тема) | Трудоемкость | | | | Содержание |
|------------------|--|--------------|--------|------------------|----------------|--|
| | | всего | лекции | практич. занятия | самост. работа | |
| 4 семестр | | | | | | |
| 1. | Современные спортивно- оздоровительные системы физических упражнений (Аэробика) | 64 | - | 64 | - | Средства и методы применения в различных группах двигательной активности в своем возрасте. Методика освоения аэробных физических нагрузок с направленностью на развитие функциональных ресурсов кардиореспираторной системы: ритмическая гимнастика; степ-аэробика; аэробика(композиции упражнений танцевального характера); Ходьба, смешанное передвижение, бег, финская ходьба с палками; Комплекс упражнений для ежедневной зарядки «1000 движений» Н.М.Амосова; Программы оздоровительной аэробики по К.Кеннету: ходьба, бег, плавание, прыжки со скакалкой; вело-; ходьба на лыжах; Методика оздоровительной тренировки на кардио-тренажерах: беговая дорожка, эллипсоидные, вело-тренажёр и др. |
| Зачет | | 6 | | 0,25 | 5,75 | |
| Итого за семестр | | 70 | - | 64,25 | 5,75 | |
| 5 семестр | | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------|--|------------|----------|--------------|-------------|--|
| 2. | Современные спортивно- оздоровительные системы физических упражнений (атлетическая гимнастика) | 56 | | 56 | - | <p>Топография мышечной системы человека. Методика коррекции телосложения, формирование правильной осанки, профилактика сколиоза, развитие силовых возможностей: Боди-билдинг, Боди-форминг, шейпинг. Упражнения с отягощением весом своего тела; различными утяжелителями, на тренажёрах; с эспандерами, резиновыми амортизаторами;</p> <p>Роль общеразвивающих упражнений для «разминки» и «заминки»(на гибкость, «растяжки» -профилактика травм); методы самоконтроля: весо-ростовой индекс; % соотношение мышечной и жировой ткани в составе тела; показатели УФС. Выполнение норм ВФСК ГТО; Рациональное питание, водно-солевой баланс, витамины.</p> <p>Методы регулирования физической нагрузки : микро-мезо-макро-циклы</p> <p>Требования к обеспечению безопасных для здоровья студентов условий занятий. Объем интенсивности физической нагрузки в соответствии с различными группами здоровья занимающихся</p> |
| Зачет | | 6 | | 0,25 | 5,75 | |
| Итого за семестр | | 62 | - | 56,25 | 5,75 | |
| Итого | | 132 | - | 120,5 | 11,5 | |

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа студентов

| № | Виды самостоятельной работы | Трудоемкость, ак. часы | Форма контроля |
|----|---|------------------------|--|
| 1. | <p>- Составление и систематическое выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики в числе от 15 до 34 форм;</p> <p>- Контрольное выполнение комплекса «1000 движений» Н.М.Амосова.</p> <p>Оценивается конспект (подбор упражнений, правильная терминология, заданные параметры физической нагрузки: объём- количество упражнений, число повторений каждого упражнения: в подходе, серии подходов; , интенсивность- темп выполнения упражнения-количество повторений движения в ед.времени), знание и технически правильное выполнение упражнений.</p> | 2 | Консультация преподавателя, контроль результатов УФС в динамическом режиме |
| 2. | Составление и выполнение композиции аэробных физических упражнений с музыкальным сопровождением на 32, 64, 128 счётов. Оценивается качество выполнения композиции: непрерывность, знание очередности движений, правильная техника, заданный ритм и темп. | 2 | Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС. |
| 3. | <p>1- Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений для коррекции нарушений осанки , плоскостопия.</p> <p>2- Составление и выполнение комплексов упражнений тренирующей направленности в беге, спортивной ходьбе, фартлеке и др.в условиях по месту проживания:</p> | 2 | Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС. |
| 4. | применение программ оздоровительной тренировки по К.Кеннет («Новая аэробика») – программа ходьбы, бега, прыжков со | 2 | Консультация преподавателя, практическое выполнение |

| | | | |
|----|---|-----|---|
| | <p>скалкой и др. РЕКОМЕНДАЦИИ: Ведение дневника самоконтроля с исследованием ЧСС(утро, вечер, в ходе тренировочного занятия);весоростового показателя», самооценки самочувствия(усталость, утомление...)</p> <p>-Освоение методик самоконтроля физической работоспособности: функциональные пробы(ФП): - ФП ШТАНГЕ(задержка дыхания на вдохе); - ФП «РЮФФЬЕ» для оценки С.С,С, с 30 приседаниями, контролем ЧСС и определением индекса сердечной деятельности(ИСД);</p> | | <p>студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.</p> |
| 5. | <p>Подготовка к промежуточной аттестации (вопросы к зачету / экзамену, итоговый тест)</p> | 3,5 | <p>Устное собеседование, тестирование</p> |

Для самостоятельной работы по дисциплине (модулю) обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Гимнастика для позвоночника / Буш-Остерман Э. - М.:Олимпия, 2008. - 56 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=913881>
2. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельева Л.А. - М.:Человек, 2014. - 148 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=915399>
3. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=615114>

7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Зачет проводится в виде сдачи контрольных нормативов:

Тест №1 (Контрольные нормативы) Контрольные нормативы (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Юноши

| Вид задания | Критерии оценки | | | |
|---|--|---|---|--|
| | «5» (8 баллов) | «4» (6 баллов) | «3» (4 балла) | «2» (2 балла) |
| 1 Прыжки в длину с места (см) | 220 | 195 | 180 | меньше 180 |
| 6 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | 45 | 40 | 35 | меньше 35 |
| 7 Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз) | 7 | 5 | 3 | меньше 3 |
| 12 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 спортивной аэробики | упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально | упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально | упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки | упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно |

Девушки

| Вид задания | Критерии оценки | | | |
|--------------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|
| | «5» (8 баллов) | «4» (6 баллов) | «3» (4 балла) | «2» (2 балла) |
| 1 Прыжки в длину с | 190 | 175 | 160 | меньше 160 |

| места (см) | | | | |
|--|--|---|---|--|
| 7 Вис на перекладине, (сек). | 25 | 20 | 15 | меньше 15 |
| 8 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | 40 | 35 | 30 | меньше 30 |
| 13. Экстензия спины(силовая выносливость мышц-разгибателей спины) | 65 | 45 | 30 | Меньше 30 |
| 13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 ритмической гимнастики | упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально | упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально | упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки | упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно |

Полный комплект представлен в ФОММ.

7.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

В ГИЭФПТ для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности используется балльно-рейтинговая система. Под балльно-рейтинговой системой понимается система количественной оценки качества освоения ОП ВО. При этом изучаемая дисциплина делится на ряд самостоятельных, логически завершенных разделов (модулей) для проведения по ним контрольных мероприятий.

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. К достоинствам данного типа относится его систематичность, непосредственно коррелирующаяся с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность балльно-рейтинговой оценки успеваемости обучающихся. К основным формам текущего контроля (текущей аттестации) можно отнести устный опрос, контрольные работы, промежуточная сдача контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация, как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение как отдельной дисциплины, так и ее раздела (разделов) /модуля (модулей). Промежуточная аттестация помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Достоинства: помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Основные формы: зачет и экзамен. Текущий контроль и промежуточная аттестация традиционно служат основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

По результатам промежуточной аттестации студенту засчитывается трудоемкость дисциплины в зачетных единицах, выставляется дифференцированная оценка в принятой вузе системе баллов, характеризующая качество освоения студентом знаний, умений и навыков по этой дисциплине.

По дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предусмотрен зачет.

| | УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | | | |
|---------------|-----------------------------------|-------------|----------|-------------|
| | Не освоил | Минимальный | Основной | Продвинутый |
| <i>Баллы</i> | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 |
| <i>Оценка</i> | незачтено | зачтено | | |

Оценка «**зачтено**» (более 55 баллов) ставится, если обучающийся освоил программный материал всех разделов, знает отдельные детали, последователен

в изложении программного материала, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка «**незачтено**» (менее 55 баллов) ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, непоследователен в его изложении, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. изложении, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) нормативные правовые акты:

1. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ)
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/
3. Областной закон Ленинградской области от 30.12.2009 N 118-оз (ред. от 27.07.2016) "О физической культуре и спорте в Ленинградской области" (принят ЗС ЛО 23.12.2009)
<http://ppt.ru/newstext.phtml?id=43335>

б) основная литература:

1. Гимнастика для позвоночника / Буш-Остерман Э. - М.:Олимпия, 2008. - 56 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=913881>
2. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельева Л.А. - М.:Человек, 2014. - 148 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=915399>
3. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=615114>

в) дополнительная литература:

1. Паташова Л.А. (ЛОИЭФ). Физическая культура: методико-практическая подготовка: учеб.пособие. Ч.1 / Л. А. Паташова; СПбГАСУ. - М.; СПб. : Изд-во АСВ, 1996. - 204 с. - Библиогр.: с.203.
2. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва :КноРус, 2016. — 311 с.
<https://www.book.ru/book/917866/view2>
3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2012. — 240 с. — Для бакалавров
http://www.knorusmedia.ru/db_files/pdf/3416.pdf
4. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И.С. Барчуков. — Москва : КноРус, 2017. — 304 с. — Для бакалавров.
http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/11745.pdf

Г)Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Сайты сети «Интернет»:

1. Сайт федерации спортивной гимнастики <http://sportgymrus.ru/>
2. Сайт ВФСК ГТО <http://www.gto.ru/>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Самостоятельная подготовка обучающихся проводится для углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях и других видах занятий, для выработки навыков самостоятельного применения новых, дополнительных знаний и подготовки к предстоящим учебным занятиям, зачету.

Важным условием успешного изучения дисциплины является посещение лекций. Под посещением подразумевается не форма пассивного присутствия, а активная работа по изучению нового материала. Подготовка к лекционным занятиям включает в себя анализ предлагаемых для изучения вопросов, изучение нормативных источников и учебной и научной литературы по рассматриваемым вопросам лекции. В процессе лекции обучающийся может задавать уточняющие вопросы, осуществить взаимосвязь нового материала с уже изученным, подготовить базу для эффективного использования полученных знаний, облегчить подготовку к практическому занятию. Эффективным способом фиксации лекционного материала является конспектирование, представляющее собой не только фиксацию важнейших моментов лекции, но и указание примеров для понимания того или иного теоретического материала.

При подготовке к практическому занятию необходимо использовать конспектированные материалы лекций, учебную и научную литературу. Подготовка ответов по выносимым на обсуждение вопросам практического занятия включает в себя не только прочтение материала, но и его анализ и критическую оценку.. Обучающемуся следует выявить малоизученные аспекты рассматриваемых вопросов, проявить инициативу при подготовке к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям и зачету рекомендуется систематизировать полученные знания, что облегчит процесс их практического применения. Задачей практических занятий является выработка умения использовать теоретические знания, проявить наличие практических навыков.

Интерактивные формы проведения занятий по элективной спортивной дисциплине «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений» включают в себя следующие виды занятий:

- групповые дискуссии, применяются для обеспечения навыков командной работы и межличностной коммуникации и представляют собой оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения представленной темы, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Кроме того, в ходе занятий проводятся круглые столы по заданным тематикам.

- ролевые игры, представляют собой моделирование ситуации, в которой участникам предлагается принять определенную позицию (роль) и затем выработать способ, который позволит привести эту ситуацию к наилучшему результату (игра). Ролевые игры наиболее эффективны как средство приобретения и совершенствования навыков непосредственного

межличностного общения, командной работы, а также навыков принятия решений. Хотелось бы отметить высокую эффективность ролевых игр в контексте изменения установок участников образовательного процесса.

Оценочные и методические материалы по элективной дисциплине «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений» представлены в ФОММ.

Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений»:

- выполнять требование прохождения медицинского осмотра в начале учебного года и «допуск» к практическим занятиям в случаях наличия пропущенных не в связи с болезнью занятий,

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в

- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;

- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, дополнить установленный учебной программой минимальный (не обеспечивающий физиологические потребности организма объём ДА в урочной форме) самостоятельными занятиями с целью оптимизации эффективности результатов (3-4 занятия в недельном ритме)

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; в составе сборных команд вуза по видам спорта.

10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

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

В целях освоения учебной программы дисциплины *«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»* инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Институт обеспечивает:

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

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

- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях. Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения

Программное обеспечение:

- 1) Операционная система (Microsoft Windows);
- 2) Пакет офисных программ Microsoft Office (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access *Проприетарная*);
- 3) Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (Foxit Reader *GNU LesserGeneralPublicLicense*);
- 4) Программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG -4, DivX, RMVB, WMV (K-Lite Codec Pack *GNU LesserGeneralPublicLicense*);
- 5) Web-браузер (Mozilla Firefox *GNU LesserGeneralPublicLicense*);

12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

| № п/п | Наименование | Количество |
|-------|--|------------|
| 1. | Специализированные аудитории: | |
| | Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации / компьютерный класс / помещение для самостоятельной работы | 1 |
| 2. | Технические средства обучения: | |
| | компьютер с программным обеспечением | 17 |
| 3. | Спортивный зал ул. Рошинская д.5: | |
| | <p>Тренажеры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для пресса 4. Гири <p>Гимнастический инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скакалки 2. Степ-платформы 3. Коврики 4. Обручи 5. Шведские стенки 6. Турники 7. Гимнастические скамейки 8. Гимнастические маты <p>Игровой инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 5. Мячи футбольные 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы <p>Легкоатлетический инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разноуровневые барьеры 3. Разметочные фишки 4. Секундомер | 1 |
| 4. | Спортивный комплекс: | |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Большой игровой зал 2. Малый гимнастический зал 3. Малый зал для борьбы 4. Тренажерный зал <p>Тренажеры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер | 1 |

| | |
|--|----------|
| <p>3. Скамья для пресса 4. Многофункциональная силовая рама 5. Машина Смита 6. Гиперэкстензия 7. Скамья Скотта 8. Подставка для штанги 9. Штанга 10. Изогнутая штанга 11. Олимпийский гриф 12. Диски для штанги, обрезиненные 13. Гири 14. Силовая скамья</p> <p>Гимнастический инвентарь:</p> <p>1. Гантели 2. Скакалки 3. Степ-платформы 4. Коврики 5. Обручи 6. Шведские стенки 7. Турники 8. Гимнастические скамейки 9. Гимнастические маты 10. Станок для хореографии</p> <p>Игровой инвентарь:</p> <p>1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 4. Футбольные ворота (малые и большие) 5. Мячи футбольные (универсальные и футзал) 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки, антенны 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы 11. Шахматы 12. Шашки</p> <p>Легкоатлетический инвентарь:</p> <p>1. Разноуровневые барьеры 2. Координационная лесенка 3. Разметочные фишки 4. Секундомер</p> | |
| <p>5. Стадион:</p> | |
| <p>Оборудован специальным спортивным покрытием размещены специализированные площадки с мячеулавливателями для спортигр: баскетбол (1 ед.), волейбол (1 ед.), мини-футбол(2 ед.); тренажёрный комплекс с защитой от дождя и снега, площадка для подготовки и сдачи нормативов ВФСК ГТО; секторы для прыжков в длину; круговая 3-х полосная беговая дорожка; специализированный объект: «Полоса препятствий»; трибуны для зрителей</p> | <p>1</p> |

Автономное образовательное учреждение
высшего образования Ленинградской области
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ГИЭФПТ

 В.Р. Ковалев
«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ»
(СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ)

Направление подготовки:
39.03.02 Социальная работа
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы
Социальная работа в системе социальных служб

Формы обучения
очная

Гатчина
2020

Рабочая программа по элективной дисциплине «Спортивные игры» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата), направленность (профиль) подготовки – Социальная работа в системе социальных служб

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчики: заведующий кафедрой физической культуры, д.п.н.,
доцент _____ / Дорохов С.И.
старший преподаватель кафедры физической
культуры _____ / Филиппова Н. Б.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «28» августа 2020 г. Протокол № 1.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой _____ / Дорохов С.И.

Руководитель ОП



/ Сипунова Н.В.

СОДЕРЖАНИЕ

с.

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 58 |
| 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы..... | 60 |
| 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы | 62 |
| 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся..... | 63 |
| 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий | 64 |
| 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) | 67 |
| 7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине | 69 |
| 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)..... | 72 |
| 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины..... | 74 |
| 10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья | 76 |
| 11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения | 77 |
| 12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине. | 78 |

1. Пояснительная записка

Элективная спортивная дисциплина «Спортивные игры» реализуется как показатель соответствия содержания и качества подготовки студентов требованиям федеральных государственных образовательных стандартов.

Значимость дисциплины в формировании профессиональной подготовленности студентов неоспорима, она важна как часть общей культуры, культуры физического здоровья, для формирования навыков двигательной деятельности в спортивных играх, содействия обеспечению оптимального уровня физической подготовленности и функциональных ресурсов организма (развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых возможностей, эластических свойств мышц и связок, координационных характеристик и др.) ; психического и физического становления личности, фактора регулирования и формирования функциональных ресурсов организма для оптимизации умственной и физической работоспособности , профилактики утомления при освоении образовательных программ в условиях высокотехнологичного образовательного процесса.

Целью изучения элективной дисциплины «Спортивные игры» для студентов ГИЭФПТ является освоение методико-практических основ учебно-тренировочного процесса в баскетболе, волейболе: методы общефизической и специальной физической и функциональной подготовки (спортивной тренировки), воспитание актуальных физических качеств: выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных, подвижности в суставах; эластических свойств мышц и связок; формирование резервных возможностей важнейших функциональных систем, так же способности направленного использования разнообразных средств баскетбола и волейбола для реализации программы ППФП.

Задачи дисциплины:

1. Понимать социальную роль физической культуры и спорта, спортивной подготовки в спортивных играх для развития личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
2. Знать естественно-биологические и научно-практические основы спортивной тренировки в спортивных играх, следовать принципам здорового образа жизни;
3. Формировать мотивационно-ценностное отношение к систематическим занятиям спортивными играми, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование , применять здоровье-поддерживающую технологию средствами спортивных игр;
4. Овладеть системой практических умений и навыков в игровых видах спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

5. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовку, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии средствами спортивной тренировки в спортивных играх;

6. Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Элективная дисциплина «Спортивные игры» участвует в формировании следующих компетенций:

| Компетенции | Индикаторы | Дескрипторы |
|---|---|--|
| УК-7 - Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 3 этап – 3 семестр | |
| | ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности | Знания: Особенности конкретного направления и вида физической активности и спорта и его влияния на физическую подготовленность; Умения: Формировать индивидуальную программу занятий физической культурой и спортом с учетом личных предпочтений; Навыки: Реализации индивидуальной программы занятий физической культурой и спортом с учетом личных предпочтений |
| | 4 этап – 4 семестр | |
| | ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности | Знания: Научно-практических основ физической культуры, основ здорового образа жизни, средств и методов повышения двигательных и функциональных возможностей. Умения: Применять теоретические средства физической культуры в регулировании работоспособности Навыки: Приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту |
| | 5 этап – 5 семестр | |

| | |
|--|--|
| <p>ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности</p> | <p>Знания: Научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни</p> <p>Умения: Определять правила поведения, направленного на формирование здорового образа жизни и поддержание должного уровня физической подготовленности</p> <p>Навыки: Формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом</p> |
| <p>6 этап – 6 семестр</p> | |
| <p>ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности</p> | <p>Знания: Направлений влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>Умения: Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>Навыки: Организации занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте</p> |

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б.02 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является обязательной дисциплиной вариативной части для подготовки студентов по направлению 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата), направленность (профиль) подготовки – Социальная работа в системе социальных служб.

| Шифр компетенции | Предшествующие дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается компетенция | Дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых компетенция осваивается параллельно с изучаемой дисциплиной | Последующие дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается компетенция |
|------------------|--|---|---|
| УК-7 | Физическая культура и спорт Учебная практика (Ознакомительная практика) | Основы социальной медицины и доврачебная помощь | - |

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

Общая трудоемкость освоения элективной спортивной дисциплины «Спортивные игры» составляет 148 академических часа из общего объема «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту»

| Семестр | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Всего, ак.часов |
|---|----------------------|------|------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед) | | 39/- | 39/- | 70/- | 70/- | 62/- | 48/- | 328/- |
| | Практические занятия | 38 | 38 | 64 | 64 | 56 | 42 | 302 |
| Самостоятельная работа | | 1 | 1 | - | - | - | - | 2 |
| Вид промежуточной аттестации (конт. раб/сам. раб) | Зачет | -/- | -/- | 0,25/5,75 | 0,25/5,75 | 0,25/5,75 | 0,25/5,75 | 24 |

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

| № | Наименование раздела дисциплины (тема) | Трудоемкость | | | | Содержание |
|------------------|---|--------------|--------|-----------------|---------------|--|
| | | всего | лекции | практич.занятия | самост.работа | |
| 1 семестр | | | | | | |
| 1. | Спортивные игры (баскетбол) | 39 | | 38 | 1 | Создание представления о месте, инвентаре, правилах безопасного использования арсенала технических навыков и тактических действий в игре, знание и выполнение правил игры. Методика и практика разминки баскетболиста, подвижные игры подводящие к игре в баскетбол, особенности физической подготовки(общей, специальной, технической, психологической, тактической. Соревновательная практика(в учебной группе, внутривузовские соревнования и др.) Методика и практика спортивной тренировки баскетболиста., методика предупреждения травм, личный самоконтроль (экипировка, собранность, самодисциплина). Специфика различных групп физической подготовленности человека с акцентом на свою возрастную категорию. Навыки анализа дифференциации занимающихся по группам физической активности. |
| Итого за семестр | | 39 | - | 38 | 1 | |
| 2 семестр | | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|-----------|----------|--------------|-------------|---|
| 1. | Спортивные игры (Волейбол) | 39 | | 38 | 1 | Освоение технико-тактических навыков: стойки, перемещения, скачок, подача, приём и передача мяча, нападающий удар, защита, блок; освоение технических навыков в парах, тройках, подвижные игры подводящие к волейболу, тактические схемы игры в в/л. Правила соревнований и игра в волейбол по упрощённым правилам. Упражнения специальной физической подготовки для самостоятельных занятий. Участие в соревнованиях (в учебной группе, курсовых, межфакультетских). Практика судейства соревнований. |
| Итого за семестр | | 39 | | 38 | 1 | |
| 3 семестр | | | | | | |
| | Спортивные игры (Волейбол) | 64 | - | 64 | - | Рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. Методико-практические основы технической, физической, психологической подготовки волейболиста. Двигательные навыки: перемещения, стойки, приема передачи мяча, нападающий удар, блок, специальная физическая подготовка, подвижные игры для освоения волейбольных навыков. Правила соревнований, участия в соревнованиях по волейболу(в учебной группе, курсовые, межфакультетские) Элементы игры: технико-тактические элементы игры. Формирование специальной физической подготовленности волейболиста(«взрывная сила», высота прыжка и др.) Подготовка к участию в межфакультетской Спартакиаде. |
| Зачет | | 6 | | 0,25 | 5,75 | |
| Итого за семестр | | 70 | - | 64,25 | 5,75 | |
| 4 семестр | | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------|--|------------|----------|---------------|--------------|---|
| 1. | Спортивные игры (баскетбол) | 64 | | 64 | - | Уровень объема интенсивности физической нагрузки в соответствии со своей группой здоровья. Совершенствование технико-тактических элементов игры в баскетбол (совершенствуем методику применения ОРУ для специальной разминки баскетболистов), перемещение баскетболиста, бросок в кольцо, приём и передача мяча, ведение мяча, самоконтроль и профилактика травмоопасности, экипировка баскетболистов. Правила игры и практика проведения соревнований. Освоение тактических игровых командных действий. Двусторонняя игра в учебной группе, подготовка к участию в межфакультетских соревнованиях. Учебно-тренировочные занятия для подготовки к соревнованиям |
| Зачет | | 6 | | 0,25 | 5,75 | |
| Итого за семестр | | 70 | | 64,25 | 5,75 | |
| 6 семестр | | | | | | |
| 1. | Спортивные игры Аспект ППФП: (по выбору студента: Волейбол, баскетбол) | 42 | - | 42 | - | Особенности организационных форм практических занятий с различным контингентом занимающихся. Способы определения групп физической активности. Навыки определения форм и методов практических занятий. Учебно-тренировочный процесс совершенствования технико-тактических навыков и специальная физическая подготовка, соревновательная практика -в целях использования «переноса» навыков выработанных в практике спортивной тренировки для создания предпосылок оптимизации темпов и качества освоения профессионально-значимых компетенций основной образовательной программы («ситуативное» мышление, принятие решений и выполнение актуальных действий «на результат»; « работа в команде», коммуникативные свойства, толерантность, волевые качества, эмоциональная устойчивость при смене условий(включая экстремальные), творческое применение арсенала средств и методов спортигр для индивидуального психофизического статуса. |
| Зачет | | 6 | | 0,25 | 5,75 | |
| Итого за семестр | | 48 | - | 42,25 | 5,75 | |
| Итого | | 266 | - | 246,75 | 19,25 | |

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа студентов

| № | Виды самостоятельной работы | Трудоемкость, ак.часы | Форма контроля |
|----|--|-----------------------|--|
| 1. | Составление и систематическое выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики в числе от 15 до 34 форм | 3 | Консультация преподавателя, контроль результатов УФС в динамическом режиме |
| 2. | - Различные передачи мяча, одной и двумя руками, в стену или партнеру: - ведение мяча в различных направлениях (высокое, среднее и низкое) - штрафные броски мяча на количество попаданий - броски мяча с точек на количество попаданий | 3 | Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС. |
| 3. | - Игра 1x1 (на одно кольцо, в бм. зоне), - Двусторонняя игра 2x2 (на одно кольцо), - Двусторонняя игра 3x3 (стритбол) | 3 | Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС. |
| 4. | Освоение методик самоконтроля физической работоспособности (стандарты, индексы, программы, функциональные пробы) | 3 | Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля. |
| 5. | ведение дневника самоконтроля с исследованием ЧСС(утро, вечер, в ходе тренировочного занятия); весоростового показателя», самооценки самочувствия(усталость, утомление...) | 3 | Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС. |
| 6. | Подготовка к промежуточной аттестации (вопросы к зачету / экзамену, итоговый тест) | 4,25 | Устное собеседование, тестирование |

Для самостоятельной работы по дисциплине (модулю) обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

4. Волейбол: Энциклопедия / Свиридов В.Л. - М.:Человек, 2016. - 592 с.
<http://znanium.com/bookread2.php?book=913739>
5. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2015. – 80 с.
<http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4305/1/01444.pdf>

7.Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Зачет проводится в виде выполнения контрольных нормативов:
Контрольные нормативы (упражнения, тесты) по баскетболу для оценки технической подготовленности студентов основной группы

Юноши

| Вид задания | Критерии оценки | | | |
|--|-----------------|----------------|---------------|---------------|
| | «5» (8 баллов) | «4» (6 баллов) | «3» (4 балла) | «2» (2 балла) |
| 1 Штрафные броски. (10 раз) (кол-во попаданий) | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 2 Ведение мяча 26 м. (сек) | 30 | 33 | 36 | 40 |
| 3 Передачи от мяча от груди в стену 30 сек. (кол-во раз) | 30 | 27 | 24 | 20 |
| 4 Броски с 5 точек. (кол-во попаданий) | 3 | 2 | 1 | 0 |

Девушки

| Вид задания | Критерии оценки | | | |
|--|-----------------|----------------|---------------|---------------|
| | «5» (8 баллов) | «4» (6 баллов) | «3» (4 балла) | «2» (2 балла) |
| 1 Штрафные броски. (10 раз) (кол-во попаданий) | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 2 Ведение мяча 26 м. (сек) | 33 | 36 | 40 | 45 |
| 3 Передачи от мяча от груди в стену 30 сек. (кол-во раз) | 27 | 24 | 20 | 15 |
| 4 Броски с 5 точек. (кол-во попаданий) | 3 | 2 | 1 | 0 |

Контрольные нормативы (упражнения, тесты) по волейболу для оценки технической подготовленности студентов основной группы

Юноши

| Вид задания | Критерии оценки | | | |
|--|-----------------|----------------|---------------|---------------|
| | «5» (8 баллов) | «4» (6 баллов) | «3» (4 балла) | «2» (2 балла) |
| 1. Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,0 | 7,0 | 6,0 | меньше 6,0 |

| | | | | |
|--|--------------------------------------|---|---|------------------------------|
| 2. Волейбол: 10 передач над собой (без падения на пол) | упражнение выполнено без потери мяча | выполнено не менее 7 передач без падения мяча | выполнено не менее 5 передач без падения мяча | выполнено не менее 3 передач |
| 10 подач через сетку любым способом | 9-10 подач из 10 подано через сетку | 7-8 подач через сетку | 5-6 подач через сетку | меньше 5 подач через сетку |

Девушки

| Вид задания | Критерии оценки | | | |
|--|--------------------------------------|---|---|------------------------------|
| | «5» (8 баллов) | «4» (6 баллов) | «3» (4 балла) | «2» (2 балла) |
| 1. Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 8,5 | 6,5 | 6,0 | меньше 6 |
| 2. Волейбол: 10 передач над собой (без падения на пол) | упражнение выполнено без потери мяча | выполнено не менее 7 передач без падения мяча | выполнено не менее 5 передач без падения мяча | выполнено не менее 3 передач |
| 10 подач через сетку любым способом | 9-10 подач из 10 подано через сетку | 7-8 подач через сетку | 5-6 подач через сетку | меньше 5 подач через сетку |

Полный комплект представлен в ФОММ.

7.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

В ГИЭФПТ для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности используется балльно-рейтинговая система. Под балльно-рейтинговой системой понимается система количественной оценки качества освоения ОП ВО. При этом изучаемая дисциплина делится на ряд самостоятельных, логически завершенных разделов (модулей) для проведения по ним контрольных мероприятий.

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. К достоинствам данного типа относится его систематичность, непосредственно коррелирующаяся с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность балльно-рейтинговой оценки успеваемости обучающихся. К основным формам текущего контроля (текущей аттестации) можно отнести устный опрос, контрольные работы, промежуточная сдача контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация, как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение как отдельной дисциплины, так и ее

раздела (разделов) /модуля (модулей). Промежуточная аттестация помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Достоинства: помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Основные формы: зачет и экзамен. Текущий контроль и промежуточная аттестация традиционно служат основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

По результатам промежуточной аттестации студенту засчитывается трудоемкость дисциплины в зачетных единицах, выставляется дифференцированная оценка в принятой вузе системе баллов, характеризующая качество освоения студентом знаний, умений и навыков по этой дисциплине.

По дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предусмотрен зачет.

| | УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | | | |
|---------------|-----------------------------------|-------------|----------|-------------|
| | Не освоил | Минимальный | Основной | Продвинутый |
| <i>Баллы</i> | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 |
| <i>Оценка</i> | незачтено | зачтено | | |

Оценка «**зачтено**» (более 55 баллов) ставится, если обучающийся освоил программный материал всех разделов, знает отдельные детали, последователен в изложении программного материала, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка «**незачтено**» (менее 55 баллов) ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, непоследователен в его изложении, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. изложении, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) нормативные правовые акты:

4. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ)
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/
5. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/
6. Областной закон Ленинградской области от 30.12.2009 N 118-оз (ред. от 27.07.2016) "О физической культуре и спорте в Ленинградской области" (принят ЗС ЛО 23.12.2009)
<http://ppt.ru/newstext.phtml?id=43335>

б) основная литература:

1. Волейбол: Энциклопедия / Свиридов В.Л. - М.:Человек, 2016. - 592 с.
<http://znanium.com/bookread2.php?book=913739>
2. Баскетбол чемпионов: основы: Пособие / Роуз Л. - М.:Человек, 2014. - 272 с.
<http://znanium.com/bookread2.php?book=913376>
3. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2015. – 80 с.
<http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4305/1/01444.pdf>

в) дополнительная литература:

1. Волейбол. Теория и практика. Учебник/ Под ред. В.В. Рыщарева. М.2016.
<https://www.book.ru/book/924177/view2>
2. Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации : учебно-методическое пособие / Ф.А. Иорданская. — Москва : Спорт, 2016. — 173 с.
<https://www.book.ru/book/926893/view2>

Г) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Сайты сети «Интернет»:

1. Официальные правила волейбола 2016-2016/
http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/2015%20FIVB_Volleyball_Rules_2015-16_RU.pdf
2. Сайт Всероссийской федерации волейбола <http://www.volley.ru/>
3. Сайт Всероссийской федерации баскетбола <https://russiabasket.ru/>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Самостоятельная подготовка обучающихся проводится для углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях и других видах занятий, для выработки навыков самостоятельного применения новых, дополнительных знаний и подготовки к предстоящим учебным занятиям, зачету.

Важным условием успешного изучения дисциплины является посещение лекций. Под посещением подразумевается не форма пассивного присутствия, а активная работа по изучению нового материала. Подготовка к лекционным занятиям включает в себя анализ предлагаемых для изучения вопросов, изучение нормативных источников и учебной и научной литературы по рассматриваемым вопросам лекции. В процессе лекции обучающийся может задавать уточняющие вопросы, осуществить взаимосвязь нового материала с уже изученным, подготовить базу для эффективного использования полученных знаний, облегчить подготовку к практическому занятию. Эффективным способом фиксации лекционного материала является конспектирование, представляющее собой не только фиксацию важнейших моментов лекции, но и указание примеров для понимания того или иного теоретического материала.

При подготовке к практическому занятию необходимо использовать конспектированные материалы лекций, учебную и научную литературу. Подготовка ответов по выносимым на обсуждение вопросам практического занятия включает в себя не только прочтение материала, но и его анализ и критическую оценку.. Обучающемуся следует выявить малоизученные аспекты рассматриваемых вопросов, проявить инициативу при подготовке к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям и зачету рекомендуется систематизировать полученные знания, что облегчит процесс их практического применения. Задачей практических занятий является выработка умения использовать теоретические знания, проявить наличие практических навыков.

Интерактивные формы проведения занятий по элективной спортивной дисциплине «Спортивные игры» включают в себя следующие виды занятий:

- групповые дискуссии, применяются для обеспечения навыков командной работы и межличностной коммуникации и представляют собой оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения представленной темы, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Кроме того, в ходе занятий проводятся круглые столы по заданным тематикам.

- ролевые игры, представляют собой моделирование ситуации, в которой участникам предлагается принять определенную позицию (роль) и затем выработать способ, который позволит привести эту ситуацию к наилучшему результату (игра). Ролевые игры наиболее эффективны как средство приобретения и совершенствования навыков непосредственного межличностного общения, командной работы, а также навыков принятия

решений. Хотелось бы отметить высокую эффективность ролевых игр в контексте изменения установок участников образовательного процесса.

Оценочные и методические материалы по элективной дисциплине «Спортивные игры» представлены в ФОММ.

Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины «Спортивные игры»:

- выполнять требование прохождения медицинского осмотра в начале учебного года и «допуск» к практическим занятиям в случаях наличия пропущенных не в связи с болезнью занятий,

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в

- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;

- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, дополнить установленный учебной программой минимальный (не обеспечивающий физиологические потребности организма объём ДА в урочной форме) самостоятельными занятиями с целью оптимизации эффективности результатов (3-4 занятия в недельном ритме)

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; в составе сборных команд вуза по видам спорта.

10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

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

В целях освоения учебной программы дисциплины *«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»* инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Институт обеспечивает:

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

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

- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях. Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения

Программное обеспечение:

- 6) Операционная система (Microsoft Windows *Проприетарная*);
- 7) Пакет офисных программ Microsoft Office (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access *Проприетарная*);
- 8) Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (Foxit Reader *GNU LesserGeneralPublicLicense*);
- 9) Программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG -4, DivX, RMVB, WMV (K-Lite Codec Pack *GNU LesserGeneralPublicLicense*);
- 10) Web-браузер (Mozilla Firefox *GNU LesserGeneralPublicLicense*);

12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

| № п/п | Наименование | Количество |
|----------|--|------------|
| 1. | Специализированные аудитории: | |
| | Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации / компьютерный класс / помещение для самостоятельной работы | 1 |
| 2. | Технические средства обучения: | |
| | компьютер с программным обеспечением | 17 |
| 3. | Спортивный зал ул. Рошинская д.5: | |
| | <p>Тренажеры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для пресса 4. Гири <p>Гимнастический инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скакалки 2. Степ-платформы 3. Коврики 4. Обручи 5. Шведские стенки 6. Турники 7. Гимнастические скамейки 8. Гимнастические маты <p>Игровой инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 5. Мячи футбольные 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы <p>Легкоатлетический инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разноуровневые барьеры 3. Разметочные фишки 4. Секундомер | 1 |
| 4. | Спортивный комплекс: | |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Большой игровой зал 2. Малый гимнастический зал 3. Малый зал для борьбы 4. Тренажерный зал <p>Тренажеры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для пресса | 1 |

| | |
|--|---|
| <p>4. Многофункциональная силовая рама</p> <p>5. Машина Смита</p> <p>6. Гиперэкстензия</p> <p>7. Скамья Скотта</p> <p>8. Подставка для штанги</p> <p>9. Штанга</p> <p>10. Изогнутая штанга</p> <p>11. Олимпийский гриф</p> <p>12. Диски для штанги, обрезиненные</p> <p>13. Гири</p> <p>14. Силовая скамья</p> <p>Гимнастический инвентарь:</p> <p>1. Гантели</p> <p>2. Скакалки</p> <p>3. Степ-платформы</p> <p>4. Коврики</p> <p>5. Обручи</p> <p>6. Шведские стенки</p> <p>7. Турники</p> <p>8. Гимнастические скамейки</p> <p>9. Гимнастические маты</p> <p>10. Станок для хореографии</p> <p>Игровой инвентарь:</p> <p>1. Столы для настольного тенниса</p> <p>2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса</p> <p>3. Ракетки, воланы для бадминтона</p> <p>4. Футбольные ворота (малые и большие)</p> <p>5. Мячи футбольные (универсальные и футзал)</p> <p>6. Мячи волейбольные</p> <p>7. Волейбольная сетка, стойки, антенны</p> <p>8. Мячи баскетбольные</p> <p>9. Кольца баскетбольные стационарные</p> <p>10. Насосы</p> <p>11. Шахматы</p> <p>12. Шашки</p> <p>Легкоатлетический инвентарь:</p> <p>1. Разноуровневые барьеры</p> <p>2. Координационная лесенка</p> <p>3. Разметочные фишки</p> <p>4. Секундомер</p> | |
| <p>5. Стадион:</p> <p>Оборудован специальным спортивным покрытием</p> <p>размещены специализированные площадки с мячеулавливателями для спортигр: баскетбол (1 ед.), волейбол (1 ед.), мини-футбол(2 ед.); тренажёрный комплекс с защитой от дождя и снега, площадка для подготовки и сдачи нормативов ВФСК ГТО; секторы для прыжков в длину; круговая 3-х полосная беговая дорожка; специализированный объект: «Полоса препятствий»; трибуны для зрителей</p> | 1 |

Автономное образовательное учреждение
высшего образования Ленинградской области
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ГИЭФПТ

 В.Р. Ковалев
«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ»
(ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА (АСПЕКТ: ОСНОВЫ МЕТОДИКИ
СОСТАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕ-ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ))

Направление подготовки:
39.03.02 Социальная работа
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы
Социальная работа в системе социальных служб

Форма обучения
очная

Гатчина
2020

Рабочая программа по элективной дисциплине «Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы методики составления здоровье-поддерживающих индивидуальных программ)» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата), направленность (профиль) подготовки – Социальная работа в системе социальных служб

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчик: Доцент кафедры физической культуры, почётный работник ВО _____ / Паташова Лариса Александровна

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «28» августа 2020 г. Протокол № 1.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой _____ / Дорохов С.И.

Руководитель ОП



/ Сипунова Н.В.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| | с. |
| 1.Пояснительная записка..... | 82 |
| 2.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы..... | 85 |
| 3.Место дисциплины в структуре образовательной программы | 87 |
| 4.Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся..... | 88 |
| 5.Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий | 89 |
| 6.Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) | 90 |
| 7.Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине | 92 |
| 8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)..... | 94 |
| 9.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины..... | 96 |
| 10.Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья..... | 98 |
| 11.Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения | 99 |
| 12.Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине. | 100 |

1. Пояснительная записка

Элективная спортивная дисциплина «Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы методики составления здоровье-поддерживающих индивидуальных программ)» реализуется как показатель соответствия содержания и качества подготовки студентов требованиям федеральных государственных образовательных стандартов.

Значимость дисциплины в формировании профессиональной подготовленности студентов неоспорима, она важна как часть общей культуры, культуры физического здоровья, для привития навыков здоровье-поддерживающего поведения (каждодневное применение средств и методов физической активности с учетом медицинских показаний и индивидуальных особенностей), содействия обеспечению оптимального уровня физической подготовленности и функциональных ресурсов организма (развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых возможностей, эластических свойств мышц и связок, координационных характеристик и др.) ; психического и физического становления личности, фактора регулирования и формирования функциональных ресурсов организма для оптимизации умственной и физической работоспособности , профилактики утомления при освоении образовательных программ в условиях высокотехнологичного образовательного процесса.

Целью изучения элективной спортивной дисциплины «Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы методики составления здоровье-поддерживающих индивидуальных программ)» для студентов ГИЭФПТ является освоение методико-практических основ составления индивидуальных программ для поддержания и психофизического совершенствования, с учетом индивидуального уровня здоровья, так же способности направленного использования разнообразных средств для реализации программы ППФП.

Задачи дисциплины:

1. Понимать социальную роль физической культуры и спорта, оздоровительной и спортивной подготовки для развития личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
2. Знать естественно-биологические и научно-практические основы спортивной тренировки в избранном виде физической активности, следовать принципам здорового образа жизни;
3. Формировать мотивационно-ценностное отношение к систематическим занятиям для сохранения поддержания функциональных ресурсов организма, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, применять здоровье-поддерживающую технологию;
4. Овладеть системой практических умений и навыков применений спортивно-оздоровительных систем, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и

совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

5. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;

6. Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Элективная дисциплина «Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы методики составления здоровьесберегающих индивидуальных программ)» участвует в формировании следующих компетенций:

| Компетенции | Индикаторы | Дескрипторы |
|--|---|--|
| УК-7 - Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 3 этап – 3 семестр | |
| | ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности | Знания: Особенностей конкретного направления и вида физической активности и спорта и его влияния на физическую подготовленность; Умения: Формировать индивидуальную программу занятий физической культурой и спортом с учетом личных предпочтений; Навыки: Реализации индивидуальной программы занятий физической культурой и спортом с учетом личных предпочтений |
| | 4 этап – 4 семестр | |
| | ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности | Знания: Научно-практических основ физической культуры, основ здорового образа жизни, средств и методов повышения двигательных и функциональных возможностей. Умения: Применять теоретические средства физической культуры в регулировании работоспособности Навыки: Приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту |

| 5 этап – 5 семестр | |
|---|--|
| ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности | <p>Знания: Научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни</p> <p>Умения: Определять правила поведения, направленного на формирование здорового образа жизни и поддержание должного уровня физической подготовленности</p> <p>Навыки: Формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом</p> |
| 6 этап – 6 семестр | |
| ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности | <p>Знания: Направлений влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>Умения: Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>Навыки: Организации занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте</p> |

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б.01 «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту*» является обязательной дисциплиной вариативной части для подготовки студентов по направлению 39.03.02 *Социальная работа (уровень бакалавриата)*, направленность (профиль) подготовки – *Социальная работа в системе социальных служб*

| Шифр компетенции | Предшествующие дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается компетенция | Дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых компетенция осваивается параллельно с изучаемой дисциплиной | Последующие дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается компетенция |
|-------------------------|---|--|--|
| УК-7 | Физическая культура и спорт Учебная практика (Ознакомительная практика) | Основы социальной медицины и доврачебная помощь | - |

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

Общая трудоемкость освоения элективной спортивной дисциплины «Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы методики составления здоровье-поддерживающих индивидуальных программ)» составляет 48 академических часов из общего объема «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту»

| Семестр | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Всего, ак.часов |
|--|----------------------|----------|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|
| Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед) | | 39/ - | 39/ - | 70/- | 70/- | 62/- | 48/- | 328/- |
| | Практические занятия | 38 | 38 | 64 | 64 | 56 | 42 | 302 |
| Самостоятельная работа | | 1 | 1 | - | - | - | - | 2 |
| Вид промежуточной аттестации (конт. раб/сам. раб) | Зачет | -/- | -/- | 0,25/5,7 5 | 0,25/5,7 5 | 0,25/5,7 5 | 0,25/5,7 5 | 24 |

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

Распределение часов учебной работы

| № | Наименование раздела дисциплины (тема) | Трудоемкость | | | | Содержание |
|------------------|---|--------------|--------|-----------------|---------------|---|
| | | всего | лекции | практич.занятия | самост.работа | |
| 6 семестр | | | | | | |
| 1. | ППФП- профессионально-прикладная физическая подготовка (основы методики составления здоровьес-поддерживающих индивидуальных программ) | 42 | | 42 | - | Освоение методов оздоровительной тренировки с целью коррекции отстающих сторон физического статуса по индивидуальным программам, самореализация в избранных для совершенствования средствах и методах физической активности, спортивной практики. Закрепление навыков самоконтроля физического состояния, методов здоровьес-поддерживающей физической активности, рационального питания, гигиены сна, активного отдыха...Освоение методики проведения функциональных проб для контроля физической работоспособности организма. Составление композиций производственной гимнастики, физкультминуток, мини-тренировки в ритме рабочего дня с учётом индивидуальных особенностей и уровня здоровья. Методы и практика самоконтроля на основе выполнения ВФСК ГТО, функциональных проб Штанге, Рюффье, 12-мин. тест К.Кеннета, Особенности составления ИП при наличии медотвода и медицинских показаний -как способа привития навыка здоровьес-поддерживающего поведения,оптимизации работоспособности в профессиональной деятельности. |
| Зачет | | 6 | 0,25 | | 5,75 | |
| Итого за семестр | | 48 | - | 42,25 | 5,75 | |

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа студентов

| № | Виды самостоятельной работы | Трудоемкость, ак. часы | Форма контроля |
|----|---|------------------------|--|
| 1. | - Составление и систематическое выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики в числе от 15 до 34 форм; | 1 | Консультация преподавателя, контроль результатов УФС в динамическом режиме |
| 2. | 1- Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений для коррекции нарушений осанки, плоскостопия. Составление и выполнение комплексов упражнений тренирующей направленности в беге, спортивной ходьбе, фартлеке и др. в условиях по месту проживания: | 1 | Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС. |
| 3. | - применение программ оздоровительной тренировки по К.Кеннет («Новая аэробика») – программа ходьбы, бега, прыжков со скакалкой и др. РЕКОМЕНДАЦИИ: Ведение дневника самоконтроля с исследованием ЧСС(утро, вечер, в ходе тренировочного занятия); весо-ростового показателя», самооценки самочувствия(усталость, утомление...) | 1 | Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС. |
| 4. | -Освоение методик самоконтроля физической работоспособности: функциональные пробы(ФП): - ФП ШТАНГЕ(задержка дыхания на вдохе); - ФП «РЮФФЬЕ» для оценки С.С,С, с 30 приседаниями, контролем ЧСС и определением индекса сердечной деятельности(ИСД); | 1 | Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС. |
| 5. | Подготовка к промежуточной аттестации (вопросы к зачету / экзамену, итоговый тест) | 1,75 | Устное собеседование, тестирование |

Для самостоятельной работы по дисциплине (модулю) обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: Учебное пособие / Рекша Ю.М. - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 242 с.
<http://znanium.com/bookread2.php?book=780465>
2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2016. — 346 с. — Для бакалавров.
<https://docplayer.ru/27865797-Lechebnaaya-fizicheskaya-kultura.html>
3. Бороненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.
<http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Зачет проводится в виде сдачи контрольных нормативов:

Тест №1 Купера Кеннета

Таблица оценки физической подготовленности
по 12-минутному беговому тесту Купера

| Физическая подготовленность | Преодоленное расстояние, м | | | |
|--------------------------------|----------------------------|----------------------|--------------------|----------------------|
| | Девушки 13-19 лет | Женщины 20-29 лет | Юноши 13-19 лет | Мужчины 20-29 лет |
| очень плохая | < 1600 | < 1550 | < 2100 | < 1950 |
| плохая | 1600-1900 | 1550-1800 | 2100-2200 | 1950-2100 |
| удовлетворительная | 1900-2100 | 1800-1900 | 2200-2500 | 2100-2400 |
| хорошая | 2100-2300 | 1900-2100 | 2500-2750 | 2400-2600 |
| отличная | 2300-2400 | 2100-2300 | 2750-3000 | 2600-2800 |
| превосходная | > 2400 | > 2300 | > 3000 | > 2800 |

Полный комплект представлен в ФОММ.

7.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

В ГИЭФПТ для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности используется балльно-рейтинговая система. Под балльно-рейтинговой системой понимается система количественной оценки качества освоения ОП ВО. При этом изучаемая дисциплина делится на ряд самостоятельных, логически завершенных разделов (модулей) для проведения по ним контрольных мероприятий.

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. К достоинствам данного типа относится его систематичность, непосредственно коррелирующаяся с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность балльно-рейтинговой оценки успеваемости

обучающихся. К основным формам текущего контроля (текущей аттестации) можно отнести устный опрос, контрольные работы, промежуточная сдача контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация, как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение как отдельной дисциплины, так и ее раздела (разделов) /модуля (модулей). Промежуточная аттестация помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Достоинства: помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Основные формы: зачет и экзамен. Текущий контроль и промежуточная аттестация традиционно служат основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

По результатам промежуточной аттестации студенту засчитывается трудоемкость дисциплины в зачетных единицах, выставляется дифференцированная оценка в принятой вузе системе баллов, характеризующая качество освоения студентом знаний, умений и навыков по этой дисциплине.

По дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предусмотрен зачет.

| | УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | | | |
|---------------|-----------------------------------|-------------|----------|-------------|
| | Не освоил | Минимальный | Основной | Продвинутый |
| <i>Баллы</i> | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 |
| <i>Оценка</i> | незачтено | зачтено | | |

Оценка **«зачтено»** (более 55 баллов) ставится, если обучающийся освоил программный материал всех разделов, знает отдельные детали, последователен в изложении программного материала, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка **«незачтено»** (менее 55 баллов) ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, непоследователен в его изложении, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. изложении, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) нормативные правовые акты:

1. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ)
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/
3. Областной закон Ленинградской области от 30.12.2009 N 118-оз (ред. от 27.07.2016) "О физической культуре и спорте в Ленинградской области" (принят ЗС ЛО 23.12.2009)
<http://ppt.ru/newstext.phtml?id=43335>

б) основная литература:

1. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: Учебное пособие / Рекша Ю.М. - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 242 с.
<http://znanium.com/bookread2.php?book=780465>
2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2016. — 346 с. — Для бакалавров.
http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/16071.pdf
3. Бороненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.

<http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

в) дополнительная литература:

1. Педагогика физической культуры: учебник / В.И. Криличевский, А.Г. Семенов, С.Н. Бекасова под общ. ред. и др. — Москва: КноРус, 2016. — 319 с. <https://www.book.ru/book/920506/view2>
2. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2017. — 299 с. — Для бакалавров <https://www.book.ru/book/920786/view2>
3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщинина. — Москва : КноРус, 2016. — 136 с. — Для бакалавров. <https://www.book.ru/book/917088/view2>
4. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2016. — 311 с. — Для бакалавров <https://www.book.ru/book/917866/view2>

5. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2012. — 240 с. — Для бакалавров
http://www.knorusmedia.ru/db_files/pdf/3416.pdf
6. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И.С. Барчуков. — Москва : КноРус, 2017. — 304 с. — Для бакалавров.
http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/11745.pdf

Г) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Сайты сети «Интернет»:

- 1) Сайт ВФСК ГТО <http://www.gto.ru/>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Самостоятельная подготовка обучающихся проводится для углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях и других видах занятий, для выработки навыков самостоятельного применения новых, дополнительных знаний и подготовки к предстоящим учебным занятиям, зачету.

Важным условием успешного изучения дисциплины является посещение лекций. Под посещением подразумевается не форма пассивного присутствия, а активная работа по изучению нового материала. Подготовка к лекционным занятиям включает в себя анализ предлагаемых для изучения вопросов, изучение нормативных источников и учебной и научной литературы по рассматриваемым вопросам лекции. В процессе лекции обучающийся может задавать уточняющие вопросы, осуществить взаимосвязь нового материала с уже изученным, подготовить базу для эффективного использования полученных знаний, облегчить подготовку к практическому занятию. Эффективным способом фиксации лекционного материала является конспектирование, представляющее собой не только фиксацию важнейших моментов лекции, но и указание примеров для понимания того или иного теоретического материала.

При подготовке к практическому занятию необходимо использовать конспектированные материалы лекций, учебную и научную литературу. Подготовка ответов по выносимым на обсуждение вопросам практического занятия включает в себя не только прочтение материала, но и его анализ и критическую оценку.. Обучающемуся следует выявить малоизученные аспекты рассматриваемых вопросов, проявить инициативу при подготовке к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям и зачету рекомендуется систематизировать полученные знания, что облегчит процесс их практического применения. Задачей практических занятий является выработка умения использовать теоретические знания, проявить наличие практических навыков.

Интерактивные формы проведения занятий по элективной спортивной дисциплине «Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы методики составления здоровье-поддерживающих индивидуальных программ)» включают в себя следующие виды занятий:

- групповые дискуссии, применяются для обеспечения навыков командной работы и межличностной коммуникации и представляют собой оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения представленной темы, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Кроме того, в ходе занятий проводятся круглые столы по заданным тематикам.
- ролевые игры, представляют собой моделирование ситуации, в которой участникам предлагается принять определенную позицию (роль) и затем выработать способ, который позволит привести эту ситуацию к наилучшему

результату (игра). Ролевые игры наиболее эффективны как средство приобретения и совершенствования навыков непосредственного межличностного общения, командной работы, а также навыков принятия решений. Хотелось бы отметить высокую эффективность ролевых игр в контексте изменения установок участников образовательного процесса.

Оценочные и методические материалы по элективной дисциплине «Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы методики составления здоровье-поддерживающих индивидуальных программ)» представлены в ФОММ.

Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины «Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы методики составления здоровье-поддерживающих индивидуальных программ)»:

- выполнять требование прохождения медицинского осмотра в начале учебного года и «допуск» к практическим занятиям в случаях наличия пропущенных не в связи с болезнью занятий,
- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, дополнить установленный учебной программой минимальный (не обеспечивающий физиологические потребности организма объём ДА в урочной форме) самостоятельными занятиями с целью оптимизации эффективности результатов (3-4 занятия в недельном ритме)
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; в составе сборных команд вуза по видам спорта.

10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

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

В целях освоения учебной программы дисциплины *«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»* инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Институт обеспечивает:

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

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

- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях. Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения

Программное обеспечение:

- 1) Операционная система (Microsoft Windows *Проприетарная*);
- 2) Пакет офисных программ Microsoft Office (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access *Проприетарная*);
- 3) Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (Foxit Reader *GNU LesserGeneralPublicLicense*);
- 4) Программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG -4, DivX, RMVB, WMV (K-Lite Codec Pack *GNU LesserGeneralPublicLicense*);
- 5) Web-браузер (Mozilla Firefox *GNU LesserGeneralPublicLicense*);

12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

| № п/п | Наименование | Количество |
|----------|---|------------|
| 1. | Специализированные аудитории: | |
| | Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа | 1 |
| 2. | Технические средства обучения: | |
| | компьютер с программным обеспечением | 1 |
| | экран настенный | 1 |
| | мультимедийный проектор | 1 |
| 3. | Специализированные аудитории: | |
| | Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации / компьютерный класс / помещение для самостоятельной работы № 41 | 1 |
| 4. | Технические средства обучения: | |
| | компьютер с программным обеспечением ауд. №41 | 17 |
| 5. | Спортивный зал ул. Рощинская д.5: | |
| | Тренажеры: 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для пресса 4. Гири Гимнастический инвентарь: 1. Скакалки 2. Степ-платформы 3. Коврики 4. Обручи 5. Шведские стенки 6. Турники 7. Гимнастические скамейки 8. Гимнастические маты Игровой инвентарь: 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 5. Мячи футбольные 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы Легкоатлетический инвентарь: 1. Разноуровневые барьеры 3. Разметочные фишки 4. Секундомер | 1 |
| 6. | Спортивный комплекс: | |

| | |
|--|---|
| 1. Большой игровой зал 2. Малый гимнастический зал 3. Малый зал для борьбы 4. Тренажерный зал Тренажеры: 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для пресса 4. Многофункциональная силовая рама 5. Машина Смита 6. Гиперэкстензия 7. Скамья Скотта 8. Подставка для штанги 9. Штанга 10. Изогнутая штанга 11. Олимпийский гриф 12. Диски для штанги, обрезиненные 13. Гири 14. Силовая скамья Гимнастический инвентарь: 1. Гантели 2. Скакалки 3. Степ-платформы 4. Коврики 5. Обручи 6. Шведские стенки 7. Турники 8. Гимнастические скамейки 9. Гимнастические маты 10. Станок для хореографии Игровой инвентарь: 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 4. Футбольные ворота (малые и большие) 5. Мячи футбольные (универсальные и футзал) 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки, антенны 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы 11. Шахматы 12. Шашки Легкоатлетический инвентарь: 1. Разноуровневые барьеры 2. Координационная лестница 3. Разметочные фишки 4. Секундомер | 1 |
| 7. Стадион: | |
| Оборудован специальным спортивным покрытием размещены специализированные площадки с мячеулавливателями для спортигр: баскетбол (1 ед.), волейбол (1 | 1 |

| | |
|---|--|
| ед.),мини-футбол(2 ед.); тренажёрный комплекс с защитой от дождя и снега, площадка для подготовки и сдачи нормативов ВФСК ГТО; секторы для прыжков в длину; круговая 3-х полосная беговая дорожка; специализированный объект: «Полоса препятствий»; трибуны для зрителей | |
|---|--|

Пронумеровано и
пронумеровано и
пронумеровано и

пронумеровано и
пронумеровано и
пронумеровано и

пронумеровано и
пронумеровано и
пронумеровано и

Зав. УМО МГ. Ковязина

