

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Бианкина Алена Олеговна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 05.04.2026 15:22:52  
Уникальный программный ключ:  
b2aeadef209e4ec32d89f812db7eed614bb00b0c

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
Институт социальных наук



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.17

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика  
Направленность (профиль) подготовки-Финансы и кредит

Квалификация-БАКАЛАВР

Форма обучения: Очная

Москва 2026

Рабочая программа составлена в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, внутренними локальными нормативными актами АНОВО «Институт социальных наук», учебными планами, требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль) подготовки: «Финансы и кредит».

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании Ученого совета АНОВО «Институт социальных наук» от 28.06.2025 г. (протокол № 1).

Рабочая программа дисциплины утверждена в отделе качества.

Первый проректор

М.А. Яхьяев

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

Автономной некоммерческой организацией высшего образования «Институт социальных наук» процесс изучения конкретной учебной дисциплины направлен на формирование следующей универсальной **компетенции**:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

В результате освоения дисциплины «**Элективные курсы по физической культуре и спорту**» обучающийся должен:

**Знать:**

1. значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, ведении здорового образа жизни в процессе физкультурно-спортивных занятий;

**Уметь:**

1. учитывать индивидуальные особенности физического, возрастного и профессионального развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

2. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью;

3. составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с профессиональной направленностью.

**Владеть:**

1. комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья в социальной и профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данный курс относится к дисциплинам базовой части Блока1.

**Таблица 1. Содержательно-логические связи учебной дисциплины (модуля)**

Код дисциплины (модуля)	Название дисциплины (модуля)	Содержательно-логические связи		Коды формируемых компетенций
		Коды учебных дисциплин (модулей), практик		
		на которые опирается содержание данной учебной дисциплины (модуля)	для которых содержание данной учебной дисциплины (модуля) выступает опорой	
Б1.В.17	Элективные курсы по физической культуре и спорту.	Физическая культура	«Безопасность жизнедеятельности и др.	УК-7

**3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Таблица 2.**

<b>Форма обучения</b>	<b>Очная</b>	<b>Очно-заочная</b>	<b>Заочная</b>
Объем дисциплины, час, з.е.	328 часов	328 часов	328 часов
Из них:			
Контактная работа с аудиторией	136	54	12
в том числе: лекций	136	54	12
практических			
Самостоятельная работа	192	274	308
Форма контроля	Зачет 2, 3 семестр	Зачет 2, 3 семестр	Зачет 2, 3 семестр

**Таблица 3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Виды учебных занятий</b>	<b>Всего академических часов по формам обучения</b>						<b>Коды форм и-руемых компетенци-й</b>
		<b>Очная форма обучения</b>		<b>Очно-заочная форма обучения</b>		<b>Заочная форма обучения</b>		
		<b>Всего</b>	<b>В том числе аудиторных</b>	<b>Всего</b>	<b>В том числе аудиторных</b>	<b>Всего</b>	<b>В том числе аудиторных</b>	
<b>1</b>	<b>Контактная работа (объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем)</b>	<b>136</b>	<b>136</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	УК-7
1.1	Занятия лекционного типа по темам:							
1.1.1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	9	9	2	2	1	1	
1.1.2	Тема 2. Социально-биологические основы	10	10	4	4	1	1	

	физической культуры.							
1.1.3	Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	10	10	4	4	1	1	
1.1.4	Тема 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	10	10	4	4	1	1	
1.1.5	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	10	10	4	4	1	1	
1.1.6	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой.	9	9	4	4	1	1	
1.1.7	Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды, вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом.	10	10	4	4	1	1	
1.1.8	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой	10	10	4	4	1	1	

	физических упражнений.							
1.1.9	Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом.	9	9	4	4	1	1	
1.1.10	Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.	9	9	4	4	1	1	
1.1.11	Тема 11. Учет возрастных, физиологических и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.	9	9	4	4	1	1	
1.1.12	Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.	12	12	4	4	1	1	
1.1.13	Тема 13. Критерии эффективности здорового образа жизни.	10	10	4	4			
1.1.14	Тема 14. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности и средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.	9	9	4	4			
1.2	Курсовое проектирование*	x	x	x	x	x	x	
1.3	Практические занятия	x	x	x	x	x	x	

	(лабораторные)*							
1.4	Промежуточная и итоговая аттестация	х	х	х	х	8	8	
2	<b>Самостоятельная работа</b>	192	192	274	274	308	308	УК-7
	Работа в электронной информационной среде студента; ресурсы электронной библиотеки и прочие источники в сети Интернет							
3	<b>Общая трудоемкость часы дисциплины</b>	<b>З.е.</b>	<b>Часов</b>	<b>З.е.</b>	<b>Часов</b>	<b>З.е.</b>	<b>Часов</b>	
			328		328		328	
	<b>Форма контроля</b>	Зачет 2, 3 семестр		Зачет 2, 3 семестр		Зачет 2, 3 семестр		УК-7

\*При наличии данного типа работ по учебному плану

#### **4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ДИСЦИПЛИНЫ: «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

Организация учебного процесса предусматривает теоретическую подготовку, практическую часть, включающую учебно-тренировочные и методико-практические занятия, а также самостоятельные занятия вне сетки часов.

**Тема 1. Лечебная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.** Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

**Тема 2. Социально-биологические основы лечебной физической культуры.** Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнеде-

тельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

**Тема 3. Основы здорового образа жизни. Лечебная физическая культура в обеспечении здоровья.** Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

**Тема 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства лечебной физической культуры в регулировании работоспособности.** Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

**Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.** Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

**Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий лечебной физической культурой.** Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

**Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды, вредным привычкам при занятиях лечебной физической культурой и спортом.** Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями. Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные и их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма. Борьба с вредными привычками.

**Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.** Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы

организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

**Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом.** Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Спортивная классификация, студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимся вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

**Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.** Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.

**Тема 11. Учет возрастных, физиологических и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.** Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом.

**Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.** Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

**Тема 13. Критерии эффективности здорового образа жизни.** Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Мотивация к поддержанию здорового образа жизни.

**Тема 14. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.** Коррекция физического развития. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**Самостоятельная внеаудиторная работа** обеспечивает подготовку обучающегося к текущим аудиторным занятиям и контрольным мероприятиям для данной дисциплины учебного плана. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных контрольных работ, тестовых заданий и других форм текущего контроля.

Самостоятельная работа включает следующие виды деятельности:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса, написание реферата (эссе, доклада, научной статьи) по заданной проблеме;
- выполнение домашнего задания к занятию;
- выполнение домашней контрольной работы (решение заданий, выполнение упражнений);
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку (отдельные темы, параграфы);
- практикум по учебной дисциплине с использованием программного обеспечения;
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к контрольной работе;
- подготовка к аттестации (экзамену).

**Таблица 4. Виды самостоятельной работы обучающихся**

<b>Раздел дисциплины</b>	<b>Наименование работ</b>
Тема 1. Лечебная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Раскройте понятие физическая культура.</li> <li>2. Назовите функции физической культуры.</li> <li>3. Что такое физическое совершенство?</li> <li>4. Что относится к показателям физического совершенства?</li> <li>5. Раскройте понятие физическое воспитание.</li> <li>6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?</li> <li>7. Что такое физическая подготовка.</li> <li>8. Назовите виды физической подготовки.</li> <li>9. Что такое физическое развитие?</li> </ol> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений.</li> <li>2. Заносите данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей на протяжении года.</li> <li>3. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений по лечебной физической культуре</li> </ol>
Тема 2. Социально-биологические основы лечебной физической культуры	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Из каких видов костей состоит организм человека.</li> <li>2. Дайте определение понятию «сустав» и назовите виды суставов.</li> <li>3. Назовите основные виды мышц и их функции.</li> <li>4. Дайте определение понятию саркомер и определите его функции.</li> <li>5. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?</li> </ol>

	<p>6. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?</p> <p>7. Что образуется при окислении углеводов и жиров?</p> <p>8. Какой процесс энергообразования наиболее эффективен при длительной физической работе.</p> <p>9. Дайте определение сердечно-сосудистой системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.</p> <p>10. Дайте определение дыхательной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.</p> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <p>1. Определите ЧСС и АД в покое и при физических нагрузках.</p> <p>Выполняя разную по интенсивности нагрузку и измеряя ЧСС и АД, определите, как они зависят от величины нагрузки</p> <p>2. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений по лечебной физической культуре</p>
<p>Тема 3. Основы здорового образа жизни. Лечебная физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <p>1. Что предполагает здоровый образ жизни?</p> <p>2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?</p> <p>3. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.</p> <p>4. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.</p> <p>5. Что такое МПК (ДМПК). Как от этой величины зависит здоровье человека.</p> <p>6. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, рН плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).</p> <p>7. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.</p> <p>8. Назовите основные функции питания.</p> <p>9. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?</p> <p>10. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.</p> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <p>1. Рассчитайте свой суточный расход энергии.</p> <p>2. Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом.</p> <p>3. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений по лечебной физической культуре</p>
<p>Тема 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</p>	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p>

<p>Средства лечебной физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у обучающихся проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?</li> <li>2. Какова типичная динамика умственной работоспособности обучающихся в течение учебной недели?</li> <li>3. Соответствует ли изменение физической работоспособности обучающихся в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?</li> <li>4. В какие периоды в течение учебного года у обучающихся происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?</li> <li>5. Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения работоспособности обучающихся в период их обучения в вузе только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию?</li> <li>6. Какие "малые формы" занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда обучающихся?</li> </ol> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучите динамику собственной работоспособности в течение суток.</li> <li>2. Сбалансируйте соотношение работы и отдыха для наиболее эффективной работоспособности.</li> <li>3. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений лечебной физической культуры</li> </ol>
<p>Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p>	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое физическая подготовка?</li> <li>2. В чем суть общей физической подготовки?</li> <li>3. Что включает в себя специальная физическая подготовка?</li> </ol> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений лечебной физической культуры</li> </ol>
<p>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какие существуют формы самостоятельных занятий.</li> <li>2. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.</li> <li>3. Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.</li> <li>4. Особенности самостоятельных занятий для женщин.</li> <li>5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.</li> <li>6. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</li> </ol> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений.</li> </ol>

	<p>2. Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение общей работоспособности организма.</p>
<p>Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом</p>	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте определение понятию спорт.</li> <li>2. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?</li> <li>3. Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?</li> <li>4. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?</li> <li>5. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?</li> <li>6. Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?</li> </ol> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений лечебной физической культурой</li> </ol>
<p>Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p>	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте физиологическое объяснение понятию фаза суперкомпенсации (сверхвосстановление энергоисточников, возбудимости нервной системы)?</li> <li>2. Какой метод физического воспитания предполагает точную дозировку нагрузки и отдыха?</li> <li>3. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?</li> <li>4. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?</li> </ol> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выберите дистанцию, которую Вы в состоянии преодолеть легко бегом с самой низкой интенсивностью работы.</li> <li>2. Пробегайте эту дистанцию через день в одно и то же время в течение 1–2 месяцев регулярно и обнаружите насколько легче организм справляется с нагрузкой (систематичность приведет к сверхвосстановлению организма).</li> </ol>
<p>Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта</p>	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какова периодичность врачебного контроля для спортсменов?</li> <li>2. Укажите основное предназначение врачебного обследования.</li> <li>3. Чем определяется физическое развитие человека?</li> <li>4. Какой тип осанки считается нормальным?</li> <li>5. Какие характеристики лежат в основе антропометрических стандартов?</li> <li>6. На чём основан метод корреляции?</li> </ol> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведите замеры ЧСС, АД, частоты дыхания в покое.</li> <li>2. Проведите замеры жировой подкожной прослойки.</li> <li>3. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений лечебной физической культуры</li> </ol>
Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что является целью самоконтроля?</li> <li>2. Укажите субъективные данные самоконтроля</li> <li>3. Укажите объективные данные самоконтроля</li> <li>4. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?</li> <li>5. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?</li> <li>6. Какую величину пульса не следует превышать при занятиях физическими упражнениями в возрасте 18 лет?</li> </ol> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести самостоятельно пробу Генчи.</li> <li>2. Провести самостоятельно пробу Штанге.</li> <li>3. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений лечебной физической культуры</li> </ol>
Тема 11. Учет возрастных, физиологических и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какое воздействие на организм студентов оказывает вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности?</li> <li>2. Оказывают ли влияние на работоспособность человека биологические ритмы?</li> <li>3. Влияет ли уровень двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе на состояние их здоровья?</li> <li>4. Что понимается под двигательной активностью (ДА) человека?</li> <li>5. На какие составные части можно условно разделить двигательную активность человека?</li> <li>6. Что можно считать началом систематического физического воспитания студентов в России?</li> <li>7. Можно ли с помощью физических упражнений (занятий тем или иным видом спорта) формировать определенные психические качества и свойства личности?</li> </ol> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений лечебной физической культуры</li> </ol>
Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?</li> <li>2. Какова цель ППФП?</li> <li>3. Какие задачи у ППФП?</li> <li>4. На какие группы можно условно разделить профессии?</li> </ol>

	<p>5. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?</p> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности.</li> <li>2. Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы.</li> <li>3. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений лечебной физической культуры</li> </ol>
Тема 13. Критерии эффективности здорового образа жизни.	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие?</li> <li>2. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни?</li> <li>3. Здоровый образ жизни и его составляющие</li> </ol> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности.</li> <li>2. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений лечебной физической культуры</li> </ol>
Тема 14. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	<p><b>Изучив учебную литературу, составить конспект по теме</b></p> <p><b>Подготовьте ответ на вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Коррекция физического развития.</li> <li>2. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения.</li> <li>3. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.</li> </ol> <p><b>Задания для самостоятельной работы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности.</li> <li>2. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений лечебной физической культуры</li> </ol>

**\* Примечания:**

**а) Для обучающихся по индивидуальному учебному плану - учебному плану, обеспечивающему освоение соответствующей образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося, в том числе при ускоренном обучении:**

При разработке образовательной программы высшего образования в части рабочей программы дисциплины согласно требованиям действующему законодательству объем дисциплины 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 образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающимся, который имеет среднее профессиональное или высшее образование, и (или) обучается по образовательной программе высшего образования, и (или) имеет способности и (или) уровень развития, позволяющие освоить образовательную программу в более короткий срок по сравнению со сроком получения высшего образования по образовательной программе, установленным Институтом в соответствии с Федеральным гос-

ударственным образовательным стандартом высшего образования (ускоренное обучение такого обучающегося по индивидуальному учебному плану в порядке, установленном соответствующим локальным нормативным актом образовательной организации).

**б) Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:**

При разработке адаптированной образовательной программы высшего образования, а для инвалидов - индивидуальной программы реабилитации инвалида **в соответствии с действующим законодательством**, образовательная организация устанавливает конкретное содержание рабочих программ дисциплин и условия организации и проведения конкретных видов учебных занятий, составляющих контактную работу обучающихся с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) *(при наличии факта зачисления таких обучающихся с учетом конкретных нозологий)*.

**в) Для лиц, зачисленных для продолжения обучения в соответствии с действующим законодательством в отношении Республики Крым и города федерального значения Севастополя**, объем дисциплины 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 образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающимися, зачисленными для продолжения обучения **в соответствии с действующим законодательством**, в течение установленного срока освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования с учетом курса, на который они зачислены (указанный срок может быть увеличен не более чем на один год по решению Института, принятому на основании заявления обучающегося).

**г) Для лиц, осваивающих образовательную программу в форме самообразования (если образовательным стандартом допускается получение высшего образования по соответствующей образовательной программе в форме самообразования), а также лиц, обучавшихся по не имеющей государственной аккредитации образовательной программе:**

При разработке образовательной программы высшего образования, **в соответствии с действующим законодательством**, объем дисциплины 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 образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающегося, зачисленного в качестве экстерна для прохождения промежуточной и (или) итоговой аттестации в Институте по соответствующей имеющей образовательной программе в порядке, установленном соответствующим локальным нормативным актом образовательной организации.

## **6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

В соответствии с требованиями действующего Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **38.03.01 Экономика** (уровень бакалавриата), для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей программы (текущая и промежуточная аттестация) созданы фонды оценочных средств, включающие типовые задания, контрольные работы, тесты и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций. Фонды оценочных средств утверждены первым проректором.

**Фонд оценочных средств** (далее – ФОС) по учебной дисциплине сформирован на ключевых принципах оценивания:

- валидности (объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения);
- надежности (использование единообразных стандартов и критериев для оценивания

достижений);

- справедливости (разные обучающиеся должны иметь равные возможности добиться успеха);
- своевременности (поддержание развивающей обратной связи);
- эффективности (соответствие результатов деятельности поставленным задачам).

**Примерные вопросы для подготовки к зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (2 семестр).**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности.
5. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
9. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.
10. Здоровый образ жизни и его составляющие.
11. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
12. Основные требования к организации здорового образа жизни.
13. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
14. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
15. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.
16. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
17. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
18. Значение мышечной релаксации.
19. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
20. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

**Примерные вопросы для подготовки к зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (3 семестр).**

1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
2. Характер содержания самостоятельных занятий в зависимости от возраста.
3. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
4. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

7. Гигиена самостоятельных занятий.
8. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
9. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
10. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
11. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся.
12. Современные популярные системы физических упражнений.
13. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимся вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
14. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
15. Характеристика особенностей воздействия спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
16. Возможные формы организации тренировки в вузе.
17. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
18. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
19. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
20. Производственная физическая культура.
21. Производственная гимнастика.
22. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
23. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
24. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
25. Основные элективные курсы по физической культуре и спорту в вузе.

### **Примерный перечень тем рефератов**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
3. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
4. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.
5. Основы совершенствования физических качеств.
6. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
7. Гигиена самостоятельных занятий.
8. Олимпийские игры и Универсиады.
9. Возможные формы организации тренировки в вузе.
10. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
11. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
12. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
13. Фитнес - как форма оздоровительной физической культуры и кондиционной тренировки. Развитие гибкости. Физические упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Структура урока. Подбор музыкального сопровождения для выполнения различных упражнений.

14. Методика оценки собственной физической культуры личности студента. Понятие физической культуры личности.
15. Развитие силы и скоростно-силовых качеств с использованием средств спортивных единоборств.
16. Развитие выносливости с использованием средств легкой атлетики.
17. Развитие координационных способностей с использованием спортивных игр.
18. Соревновательная практика.
19. Совершенствование техники игровых видов спорта.
20. Средства и формы занятий с элементами профессионально-прикладной физической подготовки. Базовые комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.

### **Критерии оценивания формирования компетенций (результатов освоения дисциплины)**

Полный фонд тестовых заданий размещен в системе электронного обучения «Moodle» и предназначен для самоконтроля и контроля знаний студентов по дисциплине.

#### **Шкала оценивания: Описание шкалы оценивания**

Оценка «**зачтено**» ставится при:

- правильном, полном и логично построенном ответе;
- умении оперировать специальными терминами;
- умении приводить примеры;
- использовании в ответе дополнительного материала.
- если в полном и логичном ответе имеются негрубые ошибки или неточности; если в полном и логичном ответе делаются не вполне законченные выводы или обобщения.

Ошибки при ответе могут быть отредактированы постановкой дополнительного вопроса или решением ситуационной задачи по теме

**Оценка «не зачтено» ставится:**

- ответ на вопрос с грубыми ошибками;
- отсутствие умения оперировать специальной терминологией;
- не выявлено умения приводить примеры практического использования научных знаний.

**85-100 баллов – оценка «отлично»** выставляется, если обучающийся: владеет знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины; демонстрирует глубину понимания учебного материала с логическим и аргументированным его изложением; владеет основным понятийно-категориальным аппаратом по дисциплине; демонстрирует практические умения и навыки в области исследовательской деятельности.

**65 – 84,99 баллов – оценка «хорошо»** выставляется, если обучающийся: владеет всеми основополагающими знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающимся в области изучаемой дисциплины; показывает достаточную глубину понимания учебного материала, но отмечается недостаточная системность и аргументированность знаний по дисциплине; допускает незначительные неточности в употреблении понятийно-категориального аппарата по дисциплине; демонстрирует практические умения и навыки в области исследовательской деятельности.

**45 – 64,99 баллов – оценка «удовлетворительно»** выставляется, если обучающийся: демонстрирует знания по изучаемой дисциплине, но отсутствует глубокое понимание сущности учебного материала; допускает ошибки в изложении фактических данных по суще-

ству материала, представляется неполный их объем; демонстрирует недостаточную системность знаний; проявляет слабое знание понятийно-категориального аппарата по дисциплине; проявляет непрочность практических учений и навыков в области исследовательской деятельности.

**0-44,9 баллов – оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся:** имеет разрозненные, неполные знания по изучаемой дисциплине или знания у него практически отсутствуют, не сформированы практические умения и навыки в области исследовательской деятельности.

В соответствии с требованиями действующего Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **38.03.01 Экономика** (уровень бакалавриата), основная профессиональная образовательная программа обеспечена учебно-методической документацией и материалами по всем учебным курсам, дисциплинам (модулям) ОПОП, включая конкретную учебную дисциплину. Содержание конкретной учебной дисциплины (модуля) представлено в сети Интернет и локальной сети образовательного учреждения.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)), содержащей издания по данной учебной дисциплине и сформированной по согласованию с правообладателями учебной и учебно-методической литературы. Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории организации, так и вне ее

Для обучающихся обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам.

Оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями осуществляется с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности. Для обучающихся обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **а) основная литература:**

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. - Ростов: Издательство «Феникс», 2014 - 448 с. //ЭБС «Университетская книга онлайн».
2. История физической культуры и спорта: учебник. / Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. - М.: Спорт, 2017. - 432 с. //ЭБС «Университетская книга онлайн».

### **б) дополнительная литература:**

1. Чинкин А.С., Назаренко А.С. Физиология спорта: Учебное пособие - М.: Спорт, 2016. //ЭБС «Университетская книга онлайн»
2. Разновидности спортивных игр: учебное пособие / Ковыршина Е. Ю., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф. - Омск: Издательство СибГУФК, 2017 - 108 с. //ЭБС «Университетская книга онлайн».

### **в) Нормативные материалы:**

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 – ФЗ (ред. от 01.05.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федеральная целевая программа развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г.

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» (ДАЛЕЕ – СЕТЬ «ИНТЕРНЕТ»), НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### а) электронные образовательные ресурсы (ЭОР):

www.allsport.ru  
www.terrasport.ru  
http://lib.sportedu.ru  
http://www.sportedu.ru  
http://www.infosport.ru

### б) электронно-библиотечные системы (ЭБС):

Таблица 5.

№ п/п	Дисциплина	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<b>ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ</b>	<a href="http://www.biblioclub.ru">www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС)	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

### в) программное обеспечение:

- 1) Операционная система Windows.
- 2) Программы пакета MS Office: MS Word, MS Excel, MS Power-Point.

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Получение углубленных знаний по дисциплине достигается за счет активной самостоятельной работы обучающихся. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с учебной и научной литературой по проблеме дисциплины, анализа научных концепций.

В соответствии с РПД по данной учебной дисциплине могут проводиться учебные занятия следующих видов, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

- лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем обучающимся (далее - занятия лекционного типа);
- занятия практического (семинарского) типа;
- групповые консультации;
- индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся;
- самостоятельная работа обучающихся.

### Методические рекомендации по конспектированию

Изучение литературы очень трудоемкая и ответственная часть подготовки к семинарскому занятию, написанию курсовой работы, эссе, доклада и т.п. Оно, как правило, сопровождается записями в той или иной форме.

*Конспект* – это краткая схематическая запись основного содержания научной работы. Обычно конспект составляется в два этапа. На первом этапе обучающийся читает произведение и делает пометки на полях, выделяя, таким образом, наиболее важные мысли. На втором этапе обучающийся, опираясь на сделанные пометки, кратко, своими словами записывает содержание прочитанного. Желательно использование логических схем, делающих наглядным

ход мысли конспектируемого автора. Наиболее важные положения изучаемой работы (определения, выводы и т.д.) желательно записать в форме точных цитат (в кавычках, с точным указанием страницы источника).

Следует иметь в виду, что *целью* конспектирования является не переписывание произведения, а выявление его логики, системы доказательств, основных выводов. Поэтому хороший конспект должен сочетать полноту изложения с краткостью.

Существует несколько *форм ведения записей*: план (простой или развернутый), выписки, тезисы, аннотации, резюме, конспект (текстуальный и тематический).

*План.* Это наиболее краткая форма записи прочитанного, перечень вопросов, рассматриваемых в книге, статье. План раскрывает логику автора, способствует лучшей ориентации в содержании данного произведения. План может составляться либо по ходу чтения материала, либо после полного прочтения. План во втором случае получается последовательным и стройным, кратким.

*Выписки.* Это либо цитаты, то есть дословное изложение того или иного материала из источника, необходимые обучающемуся для изложения в курсовой работе, либо краткое, близкое к дословному изложению мест из источника в понимании обучающегося. Выписки лучше делать на отдельных листах или на карточках. Достоинство выписок состоит в точности воспроизведения авторского текста, в накоплении фактического материала, удобстве их использования при компоновке курсовой работы. Совершенно обязательно каждую выписку снабжать ссылкой на источник с указанием соответствующей страницы.

*Тезисы.* Это сжатое изложение основных мыслей и положений прочитанного материала. Их особенность — утвердительный характер. Другими словами, для автора этих тезисов данные умозаключения носят недискуссионный позитивный характер.

*Аннотация.* Очень краткое изложение содержания прочитанной работы. Составляется после полного прочтения и глубокого осмысливания изучаемого произведения.

*Резюме.* Краткая оценка прочитанного произведения. Отражает наиболее общие выводы и положения работы, ее концептуальные итоги.

*Конспект.* Небольшое сжатое изложение изучаемой работы, в котором выделяется самое основное, существенное. Основные требования – краткость, четкость формулировок, обобщение важнейших теоретических положений. Составление конспекта требует вдумчивости, достаточно больших затрат времени и усилий. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала, помогает вырабатывать навыки правильного изложения в письменной форме важнейших теоретических и практических вопросов, умение четко их формулировать, ясно излагать своими словами.

Целесообразно составлять конспект после полного прочтения изучаемого материала. Конспект может включать тезисы, краткие записи не только тех или иных положений и выводов, но и доказательств, фактического материала, а также выписки, дословные цитаты, различные примеры, цифровой материал, таблицы, схемы, взятые из конспектируемого источника. В конспекте надо выделять отдельные места текста в зависимости от их значимости (подчеркивания цветными маркерами, замечания на полях).

Самостоятельная работа обучающихся заочной формы обучения предполагает выполнение **контрольной работы** по дисциплине. Контрольная работа выполняется обучающимися по заочной форме в форме реферата.

Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) размещены на сайте АНОВО «Институт социальных наук» в разделе «Студентам» - «Локальные нормативные акты» «Образовательный процесс».

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

### **- информационные образовательные технологии**

1. Занятия лекционного типа проводятся в формате активного вовлечения обучающихся в образовательный процесс, с обсуждением в процессе изложения материала ситуаций из практики функционирования организаций, с использованием программ пакетов MSOffice: MS Word, доступа в режиме on-line к электронной библиотечной системе.
2. Занятия лекционного типа проводятся по темам, для изложения которых используется иллюстрационно-графический материал, с использованием слайдов, подготовленных в программах пакета MSOffice: MS Word, MS Excel, MS Power-Point.
3. На занятиях семинарского типа (практических занятиях) используется компьютерный класс с возможностью доступа в Интернет. Практические занятия проводятся также и в форме интерактивного обсуждения конкретных ситуаций.
4. Самостоятельное тестирование студентов на сайте Института осуществляется доступом к базам данных: информационно-методических материалов – Учебный портал. (тесты по дисциплине).

### **- электронные учебники электронно-библиотечной системе:**

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие. - Ростов: Издательство «Феникс», 2014 - 448 с. //ЭБС «Университетская книга онлайн»
2. История физической культуры и спорта: учебник. / Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. - М.: Спорт, 2017. - 432 с. //ЭБС «Университетская книга онлайн».

### **- электронные образовательные ресурсы (РПД, методические материалы); (тесты по дисциплине).**

## **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

В соответствии с требованиями действующего Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **38.03.01 Экономика** (уровень бакалавриата), Автономная некоммерческая организация высшего образования «Институт социальных наук», реализующая основную профессиональную образовательную программу подготовки, располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и меж- дисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, предусмотренных учебным планом по направлению подготовки **38.03.01 Экономика**, утвержденным ректором АНОВО «Институт социальных наук» А.О.БИАНКИНОЙ.

Занятия по дисциплине **«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»** проходят в спортивном зале и в тренажерном зале.

Материально техническая база Автономной некоммерческой организации высшего образования «Московский институт современного академического образования», необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» представлена следующим оборудованием и спортивным инвентарём: тренажеры, мячи, скакалки, гантели, фитболы, резиновые амортизаторы, штанги, весы, маты, коврики, аптечка. Для занятий используется музыкальное оборудование CD-Player, I-Pod/Pad подключение.

Все обучающиеся в Институте обеспечиваются рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин, возможностью доступа к глобальным

сетям посредством беспроводной связи. Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза.

## **12. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (при наличии)**

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся. Обучение по образовательным программам инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Образовательной организацией высшего образования созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Под специальными условиями для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения таких обучающихся, включающие в себя: обеспечение доступа в здания организаций и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья; использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников; учебных пособий и дидактических материалов; специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования; предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь; проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Реализация дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с соблюдением принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

В зависимости от нозологии и степени ограниченности возможностей здоровья, в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для данной категории обучающихся могут быть организованы в следующих формах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.

Институт для полноценного занятия физической культурой использует тренажеры общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажеры. Спортивное оборудование отвечает требованиям доступности, надежности, прочности и удобства. Тренажерный зал расположен на 1-ом этаже и отвечает принципам создания безбарьерной среды.

