Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сорокина Екатерина Васильевна
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 05.07.2023 21:23:50
Уникальный программный ключ:
4c3e1fa1eb27801ce9382c57cdbe0016eb6e676764aa42b2fad97ddccafbf85e

ЧОУ ВО «Тольяттинская академия управления»

Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
Сорокина Е.В. Сорокина
23.06.2023

Б1.В.ДВ.06.02

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебная дисциплина	Фитнес
По направлению подготовки	38.03.02. «Менеджмент»
Профиль (программа бакалавриата)	«Управление организацией»
Форма обучения	Очно-заочная

Программа дисциплины рассмотрена (актуализирована) и утверждена на заседании кафедры физической культуры

Протокол заседания № 11 от «02» 06_____ 2023 г.
Заведующий кафедрой Усачев Николай Александрович

2020

1. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Рабочая программа дисциплины «Фитнес» составлена на основании ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02. «Менеджмент» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.01.2016 № 7 и учебного плана направления подготовки «Менеджмент», профиль (программа бакалавриата) «Управление организацией».

Трудоемкость дисциплины: 328 академических часов, в том числе: 128 часов контактной и 200 часов самостоятельной работы обучающихся.

Распределение часов дисциплины по семестрам и видам занятий (по учебному плану):

Вид учебной работы		**Количество часов**								
		Всего по учебному плану	**Семестры**							
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
Контактная работа		**128**	28	28	36	36					
В том числе:											
Лекции											
Практические занятия		**112**	24	24	32	32					
Контроль самостоятельной работы (КСР)		16	4	4	4	4					
Самостоятельная работа (всего):		200	36	36	64	64					
Виды промежуточной аттестации			Зачет с оценкой	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой					
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины:	**часы**	**328**	64	64	100	100					
	Зач. ед.:										

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Фитнес» являются формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Фитнес» относится к дисциплинам по выбору блока «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» части Блока I «Дисциплины (модули)», формируемой участниками образовательных отношений.. Ее освоение осуществляется в 1,2,3,4 семестрах очной формы обучения.

Данная дисциплина опирается на учебный предмет «Физическая культура» среднего общего образования и дисциплину «Физическая культура и спорт» обязательной части Блока I «Дисциплины (модули)», при изучении которых обучающиеся получили следующие предметные результаты:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Прохождение учебной дисциплины и получение запланированных знаний, умений и навыков будет способствовать укреплению здоровья обучающегося и формированию способности к мобилизации резервов его организма для последующего обучения по образовательной программе.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Результаты освоения образовательной программы (компетенции обучающихся) определяются требованиями федерального государственного образовательного стандарта по направлению. Планируемые результаты обучения по дисциплине (знания, умения, навыки) обеспечивают достижение результатов освоения образовательной программы.

Шифр компетенции	Наименование компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОК - 7	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной	**Знать:** – методико-практические и организационные основы физической культуры и спорта, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей для

	социальной и профессиональной деятельности.	полноценной социальной и профессиональной деятельности; **Уметь:** – использовать методико-практические и организационные основы физической культуры и спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей для полноценной социальной и профессиональной деятельности; **Владеть:** – навыками творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

5. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Семестр изучения: _1_

Раздел, модуль	Подраздел, тема	Виды учебной работы					Промежуточная аттестация в часах	Форма текущего контроля	Формируемые компетенции
		Контактная работа (в часах)			Самостоятельная работа				
		Лекции	Практические занятия	КСР	в часах	формы организации самостоятельной работы			
Раздел 1. Базовая часть дисциплины (базовые виды физкультурно-спортивной деятельности**)** подготовка»	1.1Легкая атлетика	-	4	2	8	Подготовка к тестированию физической подготовленности, к опросу	-	тестирование физической подготовленности, устный опрос	ОК - 7
	1.2.ВФСК ГТО	-	4		6	Подготовка к тестированию физической подготовленности	-	тестирование физической и технической подготовленности	ОК - 7
Раздел 2. Вариативная часть дисциплины (избранные виды физкультурно-спортивной деятельности): «Фитнес»	2.1 Специальная физическая подготовка	-	4	-	6	Подготовка к тестированию физ. подготовленности, к опросу	-	тестирование физической подготовленности, устный опрос	ОК - 7
	2.2 Элементы подвижных игр	-	4	-	6	Подготовка к тестированию физической подготовленности		тестирование физической и технической подготовленности	ОК - 7
	2.3 Фитнес-технологии	-	8	2	10	Подготовка к тестированию физической подготовленности		тестирование физической и технической подготовленности	ОК - 7
Зачет с оценкой		-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		**-**	**24**	**4**	**36**	**-**			
		64							

Семестр изучения: _2_

Раздел, модуль	Подраздел, тема	Виды учебной работы					Промежуточная аттестация в часах	Форма текущего контроля	Формируемые компетенции
		Контактная работа (в часах)			Самостоятельная работа				
		Лекции	Практические занятия	КСР	в часах	формы организации самостоятельной работы			
Раздел 1. Базовая часть дисциплины (базовые виды физкультурно-спортивной деятельности**)** подготовка»	1.1 Легкая атлетика	-	2		4	Подготовка к тестированию физической подготовленности	-	тестирование физической подготовленности,	ОК - 7
	1.2.ВФСК ГТО	-	4	2	6	Подготовка к тестированию физической подготовленности, к опросу	-	тестирование физической и технической подготовленности, устный опрос	ОК - 7
	1.3. Лыжная подготовка	.	4		4	Подготовка к тестированию физической подготовленности	-	тестирование физической и технической подготовленности	ОК - 7
Раздел 2. Вариативная часть дисциплины (избранные виды физкультурно-спортивной деятельности): «Фитнес»	2.2 Элементы подвижных игр	-	**4**		6	Подготовка к тестированию физической подготовленности, к опросу	-	тестирование физической и технической подготовленности, устный опрос	ОК - 7
	2.3 Фитнес-технологии	-	4	2	6	Подготовка к тестированию физической подготовленности	-	тестирование физической и технической подготовленности	ОК - 7
Зачет с оценкой		-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		**-**	**24**	**4**	**36**	**-**			
		64							

Семестр изучения 3

Раздел, модуль	Подраздел, тема	Виды учебной работы					Промежуточная аттестация в часах	Форма текущего контроля	Формируемые компетенции
		Контактная работа (в часах)			Самостоятельная работа				
		Лекции	Практические занятия	КСР	в часах	формы организации самостоятельной работы			
Раздел 1. Базовая часть дисциплины (базовые виды физкультурно-спортивной деятельности**)** подготовка»	1.1Легкая атлетика	-	4		10	Подготовка к тестированию физической подготовленности	-	тестирование физической подготовленности	ОК - 7
	1.2.ВФСК ГТО	-	4		14	Подготовка к тестированию физической подготовленности	-	тестирование физической и технической подготовленности	ОК - 7
Раздел 2. Вариативная часть дисциплины (избранные виды физкультурно-спортивной деятельности): «Фитнес»	2.1 Специальная физическая подготовка	-	8	2	14	Подготовка к тестированию физической подготовленности	-	тестирование физической подготовленности	ОК - 7
	2.2 Элементы подвижных игр	-	8		12	Подготовка к тестированию физической подготовленности	-	тестирование физической и технической подготовленности	ОК - 7
	2.3 Фитнес-технологии	-	8	2	14	Подготовка к тестированию физической подготовленности, к опросу	-	тестирование физической и технической подготовленности, устный опрос	ОК - 7
Зачет с оценкой		-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		**-**	**32**	**4**	**64**	**-**	-		
		100							

Семестр изучения 4

Раздел, модуль	Подраздел, тема	Виды учебной работы					Промежуточная аттестация в часах	Форма текущего контроля	Формируемые компетенции
		Контактная работа(в часах)			Самостоятельная работа				
		Лекции	Практические занятия	КСР	в часах	формы организации самостоятельной работы			
1. Базовая часть дисциплины (обязательная для всех обучающихся)	1.1Легкая атлетика	-	4		4	Подготовка к тестированию физической подготовленности	-	тестирование физической и технической подготовленности	ОК - 7
	1.2.ВФСК ГТО	-	4		4	Подготовка к тестированию физической подготовленности	-	тестирование физической и технической подготовленности	ОК - 7
	1.3. Лыжная подготовка	.	8	2	10	Подготовка к тестированию физической подготовленности, к опросу	-	тестирование физической и технической подготовленности, устный опрос	ОК - 7
Раздел 2. Вариативная часть дисциплины (избранные виды физкультурно-спортивной деятельности): «Фитнес»	2.1. Специальная физическая подготовка	-	**4**	-	12	Подготовка к тестированию физической подготовленности	-	тестирование физической подготовленности	ОК - 7
	2.2 Элементы подвижных игр	-	6	2	16	Подготовка к тестированию физической подготовленности	-	тестирование физической и технической подготовленности	ОК - 7
	2.3 Фитнес-технологии	-	6	-	18	Подготовка к тестированию	-	тестирование физической и технической подготовленности, тестирование	ОК - 7
Зачет с оценкой		-	-	-	-	-	-	-	-
Всего		**-**	**32**	**4**	**64**	**-**			
		100							
			112	**16**	**200**				
		328							

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7. Раздел 1. Базовая часть дисциплины (базовые виды физкультурно-спортивной деятельности)

Подраздел 1.1 Легкая атлетика

Общие принципы обучения видам легкой атлетики. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях л/а. Пробегание с чередованием с ходьбой на небольших дистанциях в свободном темпе с произвольным дыханием (оздоровительный бег). Правила дыхания и ритм дыхания. Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование); обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование); обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление); совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину; совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Соревнования. Сдача контрольных нормативов.

Подраздел 1.2. ВФСК ГТО

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по подготовке и сдаче испытаний (тестов) ВФСК ГТО и комплекса "Студзачет АССК России". Испытания по определению уровня развития скоростных возможностей, уровня развития прыгучести, уровня развития силы, уровня развития гибкости. Тестирование физической подготовленности по направлениям: бег на 100 метров; бег на 2000 метров (у женщин) и бег на 3000 метров (у мужчин); подтягивание из виса на высокой перекладине (у мужчин); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (у женщин); наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин); прыжок в длину с места толчком двумя ногами; плавание 50 м; стрельба из пневматической винтовки (или электронного оружия) с опорой локтей о стол или стойку (10 м); туристские навыки (движение по азимуту; сохранение заданного направления, определение расстояний до видимых предметов). Различные виды соревнований (внутривузовские и межвузовские)

Подраздел 1.3.

Лыжная подготовка

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение по пересеченной местности произвольными ходами. Передвижение по пересеченной местности, одношажным и двухшажным классическим ходами. Подъемы и спуски. Повороты на месте и в движении Коньковый ход. Одновременный одношажный и двухшажный коньковые ходы. Попеременный коньковый ход со свободным скольжением. Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 3 и 5 км с учетом времени.

Раздел 2. Вариативная часть дисциплины (избранные виды физкультурно-спортивной деятельности): «Фитнес»

Подраздел 2.1. Специальная физическая подготовка

Кроссфит как часть специальной фитнес-подготовки. Основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях кроссфитом. Круговая тренировка по средне пересеченной местности с преодолением препятствий (бег в гору и под уклон, берпи, прыжки…). Психофизическая подготовка (кросс в сочетании с силовыми упражнениями).

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи, штанги и гири). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты.

Подраздел 2.2. Элементы подвижных игр

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Товарищеские встречи. Соревнования

Подраздел 2.3. Фитнес-технологии

Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях аэробикой, шейпингом, на степ-платформах и с фитболом. Развитие координации и гибкости. Разучивание базовых шагов и их соединение. Подскоки, прыжки, передвижения в различных направлениях, с поворотами, повторами с различными движениями рук. Соединение связок на 16 и 32 счета. Соединение связок в композиции на 2-3 мин. Показательные выступления. Изучение простых шагов их соединения с использованием платформы и без нее. Простейшие соединения, изолированные движения с низкой и умеренной интенсивностью. Движения с изменением плоскости с поворотом тела (во фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскостях), Различные комбинации спортивно-атлетического или танцевально-координационного стиля с использованием платформы (координационное усложнение за счет различного рода сочетаний движений ног и рук, изменение темпа и ритмического рисунка движения).

Упражнения на силу и силовую выносливость на «степе» и с «фитболом» для мышц живота, спины, ягодичных мышц, верхнего плечевого пояса. Упражнения на растягивание, расслабление.

7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа по дисциплине «Фитнес» направлена прежде всего на повышение уровня физической подготовленности и увеличения объема умений и навыков по вопросам физической культуры и спорта, здоровья, оздоровительной физической культуры. Данные знания необходимы будущему специалисту для организации своей профессиональной деятельности, сохранения уровня здоровья и высокой работоспособности. При освоении компетенций дисциплины, самостоятельная работа имеет особую актуальность, в связи с ее использованием для обучения обучающихся с ограниченными возможностями, имеющих специальную медицинскую группу Б, освобожденных от занятий физической культурой и спортом по состоянию здоровья, после перенесенного заболевания. Формы самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Фитнес» разнообразны. Они могут включать в себя:

- изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной,

статистической, периодической и научной информации по вопросам физической культуры и спорта;

- повторение пройденного материала по всем темам и подготовки к контрольным мероприятиям, написания реферата (для обучающихся лиц с ОВЗ и временно освобожденных), самостоятельного изучения разделов дисциплины, составление комплексов для самостоятельных занятий физическими упражнениями и их выполнение;

- подготовку к тестированию уровня физической и технической подготовленности.

8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При изучении данной дисциплины используются следующие образовательные технологии:

Тема занятия	Вид образовательной технологии	Форма проведения занятия
Базовая часть дисциплины (базовые виды физкультурно-спортивной деятельности**)**		
Легкая атлетика	*Традиционная технология*	*Практическое занятие*
.ВФСК ГТО	*Традиционная технология*	*Практическое занятие*
Лыжная подготовка	*Традиционная технология*	*Практическое занятие*
Вариативная часть дисциплины (избранные виды физкультурно-спортивной деятельности: «Фитнес»**)**		
Специальная физическая подготовка	*Традиционная технология*	*Практическое занятие*
Элементы подвижных игр	*Традиционная технология*	*Практическое занятие*
Фитнес-технологии	*Традиционная технология*	*Практическое занятие*

Обучающиеся, не определившиеся с видом физкультурно-спортивной деятельности, направляются в оставшиеся группы на свободные места. Перевод обучающихся из учебных групп одного вида спорта в группы другого вида спорта осуществляется по их письменному заявлению только после успешного окончания учебного года. В случае изменения медицинской группы обучающегося, переход обучающегося в соответствующую учебную группу осуществляется с момента выдачи медицинского заключения.

9.ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

9.1. Формы контроля по дисциплине:

Текущий контроль. В процессе изучения учебной дисциплины обучающиеся выполняют контрольные задания: устный опрос, технико-тактическое задание (экспертная оценка), тестирование физической подготовленности или реферат (для обучающихся лиц с ОВЗ или временно освобожденных). Результаты выполнения заданий являются основанием для выставления оценок текущего контроля по данной учебной дисциплине. Выполнение всех заданий является обязательным для всех обучающихся.

Промежуточная аттестация. Для контроля усвоения обучающимся данной дисциплины, учебным планом предусмотрен зачет с оценкой по итогам 1-4 семестров, который проводится по результатам текущего контроля.

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В

конце семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Порядок проведения промежуточной аттестации по дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ предусмотрен Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

9.2. Оценочные материалы (оценочные средства) для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

Текущий контроль

Примерный перечень вопросов к устному опросу:

1 курс - Семестр 1

1. Требования безопасности и профилактики травматизма при занятиях (в т.ч. самостоятельных) базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности (легкая атлетика);
2. Требования безопасности и профилактики травматизма при занятиях (в т.ч. самостоятельных) избранными видами физкультурно-спортивной деятельности - общая физическая подготовка;
3. Основные понятия (термины), методы и средства базовых видов физкультурно-спортивной деятельности (легкая атлетика);
4. Основные понятия (термины), методы и средства избранных видов физкультурно-спортивной деятельности - общая физическая подготовка;
5. Самоконтроль, его цели, задачи и методы.

Семестр 2

1. Требования безопасности и профилактики травматизма при занятиях (в т.ч. самостоятельных) базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности - ВФСК «ГТО»;
2. Требования безопасности и профилактики травматизма при занятиях (в т.ч. самостоятельных) избранными видами физкультурно-спортивной деятельности - общая физическая подготовка (элементы спортивных игр);
3. Основные понятия (термины), методы и средства базовых видов физкультурно-спортивной деятельности - ВФСК «ГТО»;
4. Основные понятия (термины), методы и средства избранных видов физкультурно-спортивной деятельности - кроссфит);
5. Правила соревнований по избранным видам физкультурно-спортивной деятельности (кроссфит);

2 курс - Семестр 3

1. Дневник самоконтроля при занятиях атлетической гимнастикой. Субъективные и объективные показатели самоконтроля;
2. Правила соревнований по избранным видам физкультурно-спортивной деятельности (фитнес-технологии);
3. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия;
4. Формы и содержание самостоятельных занятий избранным видом физкультурно-спортивной деятельности (фитнес-технологии);
5. Граница интенсивности физической нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.

Семестр 4

6. Правила соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт, легкая атлетика);
7. Правила соревнований по избранным видам физкультурно-спортивной деятельности;
8. Построение и структура учебно-тренировочного занятия (лыжный спорт, легкая атлетика). Общая и моторная плотность занятия;
9. Формы и содержание самостоятельных занятий избранным видом физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт, легкая атлетика);
10. Признаки чрезмерной нагрузки. Методы и средства восстановления организма

Примерный банк вопросов для подготовки к тестированию:

1). Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие.
2). Укажите 2 направления специальной физической подготовки
3). Физическое совершенство – это:
4). Комплекс устойчивых, полезных для здоровья привычек – это…
5). Для обеспечения полноценного глубокого сна необходимо прекратить прием пищи за…
6). К средствам физического воспитания относятся:
7). Основное средство физической культуры
8). Гибкость (амплитуда движений) измеряется…
9). Выберите только внутренние факторы от которых зависит проявление гибкости (3 фактора)
6: утомление
10). Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека – это
11). Укажите тесты ГТО по выбору для Вашей возрастной ступени.
12). Норматив ГТО «Бег на 100 м» определяет уровень развития:
13). Норматив ГТО «Бег на 2 км» определяет уровень развития
14). Норматив ГТО «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» определяет уровень развития:
15). Норматив ГТО «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» определяет уровень развития:

Примерный перечень тем рефератов по дисциплине:

Семестр 1

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
3. Социально- биологические основы физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья.
5. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Семестр 2

6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
9. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
10. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Семестр 3

11. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
12. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
13. Лыжный спорт / Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
14. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
15. Профилактика травматизма при занятиях избранным видом спорта.

Семестр 4

16. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
17. Значение физической культуры для будущего специалиста (применительно к будущей профессиональной деятельности).
18. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся
19. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
20. Оздоровительный бег / Скандинавская ходьба и их влияние на здоровье человека.

Примерный перечень технико-тактических заданий:

1. Продемонстрировать технику одного из предложенных базовых видов физкультурно-спортивной деятельности и ВФСК «ГТО»;
2. Продемонстрировать технику выполнения упражнений избранного вида физкультурно-спортивной деятельности;
3. Продемонстрировать тактические приемы (с партнером или в составе команды) базовых или избранных видов физкультурно-спортивной деятельности
4. Составить и продемонстрировать комплекс простейших самостоятельных занятий базовыми или избранными видами физкультурно-спортивной деятельности и ВФСК «ГТО»;
5. Продемонстрировать навыки судейства при проведении занятий с игровой или соревновательной направленности по базовым или избранным видам физкультурно-спортивной деятельности и ВФСК «ГТО».

Промежуточная аттестация

Зачетная оценка определяется по следующим показателям:

1. оценкой за посещаемость (в т.ч. участие в трекингах (психофизическая подготовка) и в спортивно-массовых мероприятиях);
2. оценкой знаний методико-практических и организационных основ физической культуры и спорта;
3. оценкой за результат физической подготовленности (сдача нормативов), письменная работа (для временно освобожденных) или учет динамики роста физической подготовленности (индивидуальный подход с учетом заболеваний обучающихся).
4. оценкой за результат технико-тактической подготовленности.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий (не менее 60% посещаемости), обеспечивающей физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Порядок проведения промежуточной аттестации по дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ предусмотрен Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

10. РЕСУРСНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ

Для проведения практических занятий по дисциплине используются два специализированных зала (тренажерный и шейпинг зал), лыжная трасса, лесной массив для спортивного ориентирования и кроссовой подготовки, лыжная база (100 пар: лыжи, ботинки, палки).

Для самостоятельной работы обучающихся используются помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерами с необходимым программным обеспечением и доступом в Интернет и электронную информационно-образовательную среду вуза, и два специализированных зала (тренажерный и шейпинг зал).

Для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации используются два специализированных зала (тренажерный и шейпинг зал), лыжная трасса, лесной массив для спортивного ориентирования и кроссовой подготовки, лыжная база (100 пар: лыжи, ботинки, палки), а также компьютерные классы, оснащенные необходимым программным обеспечением и доступом в Интернет и электронную информационно-образовательную среду вуза.

Перечень лицензионного программного обеспечения

№ п/п	Наименование	Тип ресурса
1	Microsoft Windows	Лицензионное соглашение Microsoft - Open Value Subscription для решений Education Solutions №V8265046 Сублицензионный договор АО «СофтЛайн Трейд» № /131 от 10.07.2020. Срок действия договора до 31.07.2023
2	Microsoft Office	
3	Microsoft Office Visio	
4	СПС КонсультантПлюс - справочно-правовая система отечественного производства	Лицензионный договор ООО "КонсультантПлюс Тольятти" №251/02 от 01.02.2019

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения

- 7-Zip – архиватор;
- Google Chrome - бесплатный веб-браузер;
- Сервисы Google – облачные сервисы;
- Prezi.com – облачный сервис, который служит для создания интерактивных презентаций;

В соответствии с Положением о создании специальных условий для инвалидов и лиц с ОВЗ информационно-технологическая база образовательного процесса предусматривает использование материально-технических средств с учетом различных нозологий инвалидов и лиц с ОВЗ.

11ЛИТЕРАТУРА

11.1. Основная литература

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, аудио-, видеопособия и др.)	Количество в библиотеке
1.	Фитнес – аэробика : учеб. – метод. пособие / Е. В. Серженко [и др.]. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. - URL : https://znanium.com/catalog/document?id=244751	учебное пособие	ЭБС Znanium.com
2.	Теппер, Ю. Н. Программа "Фитнес-ТАУ". Основы психосоматической готовности к деятельности : [учеб. пособие] / Ю. Н. Теппер, В. А. Сапоженков, И. М. Сафонова. - Тольятти : [ТАУ], 2011. - 119 с. - URL: \\server-vuz7\office\Электронные ресурсы\ ТАУ_ЭБС	учебное пособие	Электронная библиотека ТАУ
3.	Теппер, Ю. Н. Основы антропотехнической подготовки (от оздоровительной физкультуры к программе «Фитнесс») : учеб. - метод. пособие / Ю. Н. Теппер. - Тольятти : [ТАУ], 2011. - 90 с. - URL: \\ server-vuz7\office\Электронные ресурсы\ТАУ_ЭБС	учебное пособие	Электронная библиотека ТАУ

11.2 Дополнительная литература

1. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018 - 2021 гг., утв. приказом Минспорта России от 19.06.2017 N 542 (утв. Минспортом России 01.02.2018) // СПС «КонсультантПлюс» : T:\consultantplus\cons.exe.
2. Методические основы самостоятельной подготовки студентов к испытаниям скоростно-силового характера ВФСК «ГТО» (по программе "легкая атлетика"): учебно-методическое пособие по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для обучающихся всех специальностей и направлений / сост. Н. А. Усачев, Н. И. Пономарева. - Тольятти : [ТАУ], 2020. - 44 с. - URL: \\server-vuz7\office\Электронные ресурсы\ТАУ_ЭБС\Усачев Н. А._Методические основы самостоятельной подготовки студентов_2020.pdf
3. Базовые и новые виды физкультурно - спортивной деятельности с методикой тренировки : учеб. пособие / Ш. З. Хуббиев [и др.]. - СПб. : СПбГУ, 2018. - 271 с. - ISBN 978-5-288-05785-4. - URL : https://znanium.com/catalog/document?id=332865.

4. Забелина, Л. Г. Легкая атлетика : учеб. пособие / Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. - Новосибирск : НГТУ, 2010. - 58 с. - ISBN 978-5-7782-1448-4. - URL: https://znanium.com/catalog/document?id=292129.
5. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно - оздоровительной деятельности : учебник / Л. К. Караулова. - Москва : Инфра-М, 2018. - 336 с. - ISBN 978-5-16-105927-2 (online). - URL: https://znanium.com/document?id=320736.
6. Теппер, Ю. Н. Основы и методы психофизической готовности и укрепления здоровья : [метод. пособие] / Ю. Н. Теппер, И. М. Сафонова. - Тольятти : [ТАУ], 2012. - 82 с. - URL: \\server-vuz7\office\Электронные ресурсы\ТАУ_ЭБС.
7. Триатлон: теория и практика тренировки : монография / Е. Н. Данилова [и др.]. - Красноярск : СФУ, 2015. - 241 с. - ISBN 978-5-7638-3173-3. - URL: https://znanium.com/catalog/document?id=111173.

Периодические издания

1. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта: научный журнал. – URL: https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=56927 ; http://journal.asu.ru/.
2. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: научный журнал. - URL: https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=28662

11.3. Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы, электронные библиотечные системы:

1. База данных East View Information Services. – URL : https://dlib.eastview.com.
2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека. – URL : https://elibrary.ru.
3. ZNANIUM.COM: электронно-библиотечная система. – URL: http://znanium.com.
4. КонсультантПлюс: справочно-правовая система. – URL : T:\consultantplus\cons.exe
5. Электронная библиотека ТАУ. – URL: http://83.234.207.58/MarcWeb2/Default.asp.

12. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины предполагает выполнение практических заданий (практики) во время контактной работы с преподавателем либо в часы самостоятельной работы.

Согласно «Инструкции по организации и содержанию работы кафедр физической культуры в высших учебных заведениях» и требованиям ФГОС, обучающиеся для практических занятий распределяются на следующие отделения.

На основное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Численность учебной группы не более 20 человек.

На специальное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Численность обучающихся в учебных группах этого отделения 8-12 человек. Специальные учебные группы комплектуются с учетом функциональных возможностей организма обучающихся и нозологических форм заболеваний. На специальное учебное отделение в любое время учебного года могут переводиться обучающиеся других отделений в связи с заболеванием или прочими объективными причинами.

Освобождение от практических занятий по состоянию здоровья может носить только временный характер. Обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный период, самостоятельно овладевают программным материалом под руководством преподавателей кафедры и отчитываются по теоретическому разделу.

Основанием для освобождения от практических занятий по состоянию здоровья является справка государственного медицинского учреждения. Справки выдаются двух видов:

На учебный год или семестр (справка врачебной комиссии – ВКК или КЭК). Представляется ведущему преподавателю в первый месяц учебного семестра (при хронических заболеваниях), или сразу после получения в медучреждении (при первичном выявлении заболевания). До одного месяца (справка профильного специалиста). Представляется ведущему преподавателю сразу после выздоровления.

В первом случае обучающийся обязан получить тему реферата и приступить к выполнению. Во втором – работа над рефератом осуществляется, если есть необходимость получить дополнительные баллы.

Реферат сдаётся на проверку не позднее одного месяца до зачётно–экзаменационной сессии и назначается дата защиты.

Для закрепления приобретенных знаний, умений и навыков, для развития способностей к самообучению в дисциплине предусмотрена самостоятельная работа. Самостоятельная работа может выполняться обучающимся дома или в аудиториях (спортивных залах) Академии, специально отведенных для самостоятельной работы и оснащенных необходимым спортивным инвентарем, техническим или программным обеспечением, доступом к ЭИОС и ЭБС. Для успешного выполнения самостоятельной работы обучающемуся рекомендуется заранее ознакомиться с перечнем заданий и графиком ее выполнения.

Формой промежуточного контроля выступает зачет с оценкой. Зачет выставляется по результатам текущего контроля.

13. ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Составил:

Н.А. Усачев, к.п.н., доцент _____

(подпись)

Заведующий кафедрой

Н.А. Усачев, к.п.н., доцент _____

(подпись)

Заведующий выпускающей кафедрой

Никитина Н.В., д.э.н., доцент _____

(подпись)

Директор БИК

О.В. Балакина _____

(подпись)

Начальника ООУП

А.Ф.Финк _____

(подпись)