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

Утверждаю
Проректор по учебной работе
_____ В.Н. Чумаков
«__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»
(Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы методики составления здоровье-поддерживающих индивидуальных программ))

Направление подготовки:
38.03.01 «Экономика»
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы
Финансы и кредит

Формы обучения
Заочная
4,5 года

Гатчина
2017

Рабочая программа по элективной дисциплине «Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы методики составления здоровье-поддерживающих индивидуальных программ)» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата), направленность (профиль) подготовки – Финансы и кредит

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

Разработчик:Доцент кафедры физической культуры, почётный работник ВО Паташова Л.А.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «26» августа 2017 г. Протокол № 1.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой Дорохов С.И.

Руководитель ОП Кроливецкая В.Э.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка 4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы 6
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся 6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий 7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) 7
7.Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине 9
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы 9
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания 10
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы 13
7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций 13
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) 15
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины 16
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 16
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения 18
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине. 19

1. Пояснительная записка

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

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

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

Задачи дисциплины:

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

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

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

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

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

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

1.Общекультурные компетенции: ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Знать:** Как вести дневник индивидуальных занятий в соответствие о своей медицинской группой и основой спортивной медицины при различных заболеваниях **Уметь:** Практически провести занятия со своими сокурсниками различных групп физической подготовленности **Владеть:** Навыками достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии с группой здоровья на основе использования теоретических знаний и практического опыта, обеспечивающими формирование здорового образа жизни, профилактику заболеваний в процессе профессиональной деятельности, повышение работоспособности и адаптационных резервов организма;

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.17 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является дисциплиной вариативной части для подготовки студентов по направлению 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата), направленность (профиль) подготовки – Финансы и кредит

Шифр компетенции	**Предшествующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция**	**Последующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция**
ОК-8	Физическая культура	Дисциплина является последней в формировании данной компетенции

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

Общая трудоемкость освоения элективной спортивной дисциплины «Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы методики составления здоровье-поддерживающих индивидуальных программ)» составляет 20 часа академических часов

Курс		№ 1	Всего, ак.часов
Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед)		20/-	20/-
Контактная работа	Лекции	1	1
	Практические занятия	-	-
Самостоятельная работа		18	18
Вид промежуточной аттестации (конт. раб/сам. раб)	Зачет	1*/-	1/-

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

Распределение часов учебной работы

№	Наименование раздела дисциплины (тема)	Трудоемкость				Содержание
		всего	лекции	практич.занятия	самост.работа	
1 курс						
1.	ППФП-профессионально-прикладная физическая подготовка (основы методики составления здоровье-поддерживающих индивидуальных программ)	19	1		18	Освоение методов оздоровительной тренировки с целью коррекции отстающих сторон физического статуса по индивидуальным программам, самореализация в избранных для совершенствования средствах и методах физической активности, спортивной практики. Закрепление навыков самоконтроля физического состояния, методов здоровье-поддерживающей физической активности, рационального питания, гигиены сна, активного отдыха…Освоение методики проведения функциональных проб для контроля физической работоспособности организма. Составление композиций производственной гимнастики, физкультминуток, мини-тренировки в ритме рабочего дня с учётом индивидуальных особенностей и уровня здоровья. Методы и практика самоконтроля на основе выполнения ВФСК ГТО, функциональных проб Штанге, Рюффье, 12-мин. тест К.Кеннета, Особенности составления ИП при наличии медотвода и медицинских показаний -как способа привития навыка здоровье-поддерживающего поведения,оптимизации работоспособности в профессиональной деятельности.
	Зачет	1				
	Итого за семестр	20	1		18	

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

Самостоятельная работа студентов

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ак.часы	Форма контроля
1.	- Составление и систематическое выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики в числе от 15 до 34 форм;	4	Консультация преподавателя, контроль результатов УФС в динамическом

			режиме
2.	1- Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений для коррекции нарушений осанки , плоскостопия. Составление и выполнение комплексов упражнений тренирующей направленности в беге, спортивной ходьбе, фартлеке и др.в условиях по месту проживания:	5	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.
3	- применение программ оздоровительной тренировки по К.Кеннет («Новая аэробика») – программа ходьбы, бега, прыжков со скакалкой и др. РЕКОМЕНДАЦИИ: Ведение дневника самоконтроля с исследованием ЧСС(утро, вечер, в ходе тренировочного занятия);весо-ростового показателя», самооценки самочувствия(усталость, утомление…)	4	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.
4	-Освоение методик самоконтроля физической работоспособности: функциональные пробы(ФП): - ФП ШТАНГЕ(задержка дыхания на вдохе); - ФП «РЮФФЬЕ» для оценки С.С,С, с 30 приседаниями, контролем ЧСС и определением индекса сердечной деятельности(ИСД);	5	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.

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

1. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: Учебное пособие / Рекша Ю.М. - Рязань:Академия ФСИН России, 2015. - 242 с. http://znanium.com/bookread2.php?book=780465
2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2016. — 346 с. — Для бакалавров. http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/16071.pdf
3. Бороненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с. http://znanium.com/bookread2.php?book=432358

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

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Процесс изучения элективной дисциплины «Профессионально прикладная физическая подготовка (аспект: основы методики составления здоровье-поддерживающих индивидуальных программ)» направлен на формирование следующих компетенций, отраженных в паспорте формирования компетенций:

ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1 этап	2 этап
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (1 курс)	Физическая культура и спорт (2 курс)

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Шкала оценивания	Компетенции	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения			
			Оценка «незачтено» (0-54 баллов)	Оценка «зачтено» (55-69 баллов)	Оценка «зачтено» (70-84 балла)	Оценка «зачтено» (85-100 баллов)
1 курс						
Описание показателей и критериев оценивания компетенций	ОК-8	**Знать:** - технику безопасности и оказания первой медицинской помощи при травмах. - базовые принципы здорового образа жизни; принципы рационального планирования распорядка дня. - базовые принципы рационального планирования режима труда и отдыха. - углубленно рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. Ознакомиться с содержанием средств физической активности друг групп здоровья - как вести дневник индивидуальных занятий в соответствие со своей медицинской группой и основой спортивной медицины при различных заболеваниях	Не знает: - технику безопасности и оказания первой медицинской помощи при травмах. - базовые принципы здорового образа жизни; принципы рационального планирования распорядка дня. - базовые принципы рационального планирования режима труда и отдыха. - углубленно рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. Ознакомиться с содержанием средств физической активности друг групп здоровья - как вести дневник индивидуальных занятий в соответствие со своей медицинской группой и	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок: - технику безопасности и оказания первой медицинской помощи при травмах. - базовые принципы здорового образа жизни; принципы рационального планирования распорядка дня. - базовые принципы рационального планирования режима труда и отдыха. - углубленно рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. Ознакомиться с содержанием средств физической активности	Знает достаточно в базовом объеме: - технику безопасности и оказания первой медицинской помощи при травмах. - базовые принципы здорового образа жизни; принципы рационального планирования распорядка дня. - базовые принципы рационального планирования режима труда и отдыха. - углубленно рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. Ознакомиться с содержанием средств физической активности друг групп здоровья	Демонстрирует высокий уровень знаний: - технику безопасности и оказания первой медицинской помощи при травмах. - базовые принципы здорового образа жизни; принципы рационального планирования распорядка дня. - базовые принципы рационального планирования режима труда и отдыха. - углубленно рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. Ознакомиться с содержанием средств физической активности друг групп здоровья

			основой спортивной медицины при различных заболеваниях	друг групп здоровья - как вести дневник индивидуальных занятий в соответствие со своей медицинской группой и основой спортивной медицины при различных заболеваниях	- как вести дневник индивидуальных занятий в соответствие со своей медицинской группой и основой спортивной медицины при различных заболеваниях	- как вести дневник индивидуальных занятий в соответствие со своей медицинской группой и основой спортивной медицины при различных заболеваниях
		Уметь: - выполнять приемы защиты, самообороны, страховки, самостраховки.. - использовать приемы повышения работоспособности. - использовать приемы рационального планирования режима труда и отдыха - выбирать вид физической активности для достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии со своей группой здоровья. - Практически провести занятия со своими сокурсниками различных групп физической подготовленности	Не умеет или демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки при: - выполнении приемы защиты, самообороны, страховки, самостраховки.. - использовании приемов повышения работоспособности. - использовании приемов рационального планирования режима труда и отдыха - выборе вида физической активности для достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии со своей группой здоровья. - Практическом проведении занятия со своими сокурсниками различных групп физической подготовленности	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок при: - выполнении приемы защиты, самообороны, страховки, самостраховки.. - использовании приемов повышения работоспособности. - использовании приемов рационального планирования режима труда и отдыха - выборе вида физической активности для достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии со своей группой здоровья. - Практическом проведении занятия со своими сокурсниками различных групп физической подготовленности	Умеет применять знания на практике в базовом объеме при: - выполнении приемы защиты, самообороны, страховки, самостраховки.. - использовании приемов повышения работоспособности. - использовании приемов рационального планирования режима труда и отдыха - выборе вида физической активности для достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии со своей группой здоровья. - Практическом проведении занятия со своими сокурсниками различных групп физической подготовленности	Демонстрирует высокий уровень умений при: - выполнении приемы защиты, самообороны, страховки, самостраховки.. - использовании приемов повышения работоспособности. - использовании приемов рационального планирования режима труда и отдыха - выборе вида физической активности для достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии со своей группой здоровья.. - Практическом проведении занятия со своими сокурсниками различных групп физической подготовленности
		Владеть: - техникой безопасности при занятиях физической культурой; методами и средствами оказания первой медицинской помощи при	Не владеет или демонстрирует низкий уровень владения: - техникой безопасности при занятиях физической	Демонстрирует частичные владения без грубых ошибок: - техникой безопасности при занятиях физической	Владеет базовыми приемами: - техникой безопасности при занятиях физической культурой;	Демонстрирует владения на высоком уровне: - техникой безопасности при занятиях физической культурой; методами и

		травмах. - методами повышения работоспособности; физического самосовершенствования и самовоспитания. - методами рационального планирования режима труда и отдыха - Навыками определения форм и методов практических занятий для своей группы здоровья. - Навыками достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии с группой здоровья на основе использования теоретических знаний и практического опыта, обеспечивающими формирование здорового образа жизни, профилактику заболеваний в процессе профессиональной деятельности, повышение работоспособности и адаптационных резервов организма	культурой; методами и средствами оказания первой медицинской помощи при травмах. - методами повышения работоспособности; физического самосовершенствования и самовоспитания. - методами рационального планирования режима труда и отдыха - Навыками определения форм и методов практических занятий для своей группы здоровья. - Навыками достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии с группой здоровья на основе использования теоретических знаний и практического опыта, обеспечивающими формирование здорового образа жизни, профилактику заболеваний в процессе профессиональной деятельности, повышение работоспособности и адаптационных резервов организма	культурой; методами и средствами оказания первой медицинской помощи при травмах. - методами повышения работоспособности; физического самосовершенствования и самовоспитания. - методами рационального планирования режима труда и отдыха - Навыками определения форм и методов практических занятий для своей группы здоровья. - Навыками достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии с группой здоровья на основе использования теоретических знаний и практического опыта, обеспечивающими формирование здорового образа жизни, профилактику заболеваний в процессе профессиональной деятельности, повышение работоспособности и адаптационных резервов организма	методами и средствами оказания первой медицинской помощи при травмах. - методами повышения работоспособности; физического самосовершенствования и самовоспитания. - методами рационального планирования режима труда и отдыха - Навыками определения форм и методов практических занятий для своей группы здоровья. - Навыками достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии с группой здоровья на основе использования теоретических знаний и практического опыта, обеспечивающими формирование здорового образа жизни, профилактику заболеваний в процессе профессиональной деятельности, повышение работоспособности и адаптационных резервов организма	средствами оказания первой медицинской помощи при травмах. - методами повышения работоспособности; физического самосовершенствования и самовоспитания. - методами рационального планирования режима труда и отдыха - Навыками определения форм и методов практических занятий для своей группы здоровья. - Навыками достижения должного уровня физической подготовленности в соответствии с группой здоровья на основе использования теоретических знаний и практического опыта, обеспечивающими формирование здорового образа жизни, профилактику заболеваний в процессе профессиональной деятельности, повышение работоспособности и адаптационных резервов организма

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

Зачет проводится в виде сдачи контрольных нормативов:

Тест №1 Купера Кеннета

Таблица оценки физической подготовленности
по 12-минутному беговому тесту Купера

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

Полный комплект представлен в ФОММ.

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

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

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. К достоинствам данного типа

относится его систематичность, непосредственно коррелирующаяся с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность балльно-рейтинговой оценки успеваемости обучающихся. К основным формам текущего контроля (текущей аттестации) можно отнести устный опрос, контрольные работы, промежуточная сдача контрольных нормативов.

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

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

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

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

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

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

а) нормативные правовые акты:

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

б) основная литература:

1. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: Учебное пособие / Рекша Ю.М. - Рязань:Академия ФСИН России, 2015. - 242 с. http://znanium.com/bookread2.php?book=780465
2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2016. — 346 с. — Для бакалавров. http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/16071.pdf
3. Бороненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с. http://znanium.com/bookread2.php?book=432358

в) дополнительная литература:

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

4. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2016. — 311 с. — Для бакалавров https://www.book.ru/book/917866/view2
5. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2012. — 240 с. — Для бакалавров http://www.knorusmedia.ru/db_files/pdf/3416.pdf
6. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И.С. Барчуков. — Москва : КноРус, 2017. — 304 с. — Для бакалавров. http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/11745.pdf

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Сайты сети «Интернет»:

1. Сайт ВФСК ГТО http://www.gto.ru/

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

При подготовке к практическому занятию необходимо использовать конспектированные материалы лекций, учебную и научную литературу. Подготовка ответов по выносимым на обсуждение вопросам практического занятия включает в себя не только прочтение материала, но и его анализ и

критическую оценку.. Обучающемуся следует выявить малоизученные аспекты рассматриваемых вопросов, проявить инициативу при подготовке к практическому занятию.

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

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

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

- ролевые игры, представляют собой моделирование ситуации, в которой участникам предлагается принять определенную позицию (роль) и затем выработать способ, который позволит привести эту ситуацию к наилучшему результату (игра). Ролевые игры наиболее эффективны как средство приобретения и совершенствования навыков непосредственного межличностного общения, командной работы, а также навыков принятия решений. Хотелось бы отметить высокую эффективность ролевых игр в контексте изменения установок участников образовательного процесса.

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

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

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

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

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

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в

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

- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, дополнить установленный учебной программой минимальный (не обеспечивающий физиологические потребности организма объём ДА в урочной форме) самостоятельными занятиями с целью оптимизации эффективности результатов (3-4 занятия в недельном ритме)
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; в составе сборных команд вуза по видам спорта.

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

Программное обеспечение:

1. Операционная система (MicrosoftWindows Проприетарная);
2. Пакет офисных программ Microsoft Office Professional 7 (MS Word, MS Excel, MS Power Point и др. Проприетарная);
3. Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (Foxit Reader GNU Lesser General Public License);
4. Программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG -4, DivX, RMVB, WMV (K-Lite Codec Pack GNU Lesser General Public License);
5. Web-браузер (Mozilla Firefox GNU Lesser General Public License);
6. Антивирус (Касперский Open Space Security Проприетарная);

Информационные справочные системы:

1) Автоматизированная информационная библиотечная система Marc21SQL;

2) Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

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

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

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

6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки, антенны 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы 11. Шахматы 12. Шашки Легкоатлетический инвентарь: 1. Разноуровневые барьеры 2. Координационная лесенка 3. Разметочные фишки 4. Секундомер	
7.	Стадион:
Оборудован специальным спортивным покрытием размещены специализированные площадки с мячеулавливателямидля спортигр: баскетбол (1 ед.),, волейбол (1 ед.),мини-футбол(2 ед.); тренажёрный комплекс с защитой от дождя и снега, площадка для подготовки и сдачи нормативов ВФСК ГТО; секторы для прыжков в длину; круговая 3-х полосная беговая дорожка; специализированный объект: «Полоса препятствий»; трибуны для зрителей	1

Пронумеровано и
прошито 21 листов

Зав. УМО _____ М.Г. Ковязина

Учебно-методический отдел