

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



**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:
40.03.01 «Юриспруденция»
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы
Гражданско-правовая

Формы обучения
Очно-заочная

Гатчина
2019

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 40.03.01 «Юриспруденция» (уровень бакалавриата), направленность (профиль) подготовки – Гражданско-правовая

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

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

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «26» августа 2019 г. Протокол № 1.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой физической культуры _____ / Дорохов С.И.

Руководитель ОП по направлению подготовки _____ /

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	6
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	7
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий	8
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	9
7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	10
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	10
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	12
10. Особенности освоения дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	14
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения	15
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.	15

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 здоровьесодержащих индивидуальных программ)» участвует в формировании следующих компетенций:

<p>1.Общекультурные компетенции:</p> <p>УК-7– Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: Как вести дневник индивидуальных занятий в соответствии о своей медицинской группой и основой спортивной медицины при различных заболеваниях</p> <p>Уметь: Практически провести занятия со своими сокурсниками различных групп физической подготовленности</p> <p>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;</p>
---	---

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.20 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является дисциплиной вариативной части для подготовки студентов по направлению 38.03.05 «Бизнес-информатика» (уровень бакалавриата), направленность (профиль) подготовки – Архитектура предприятия

Шифр компетенции	Предшествующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция	Последующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция
УК-7 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

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 22 часа академических часов

Семестр		5 семестр	Всего, ак. часов
Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед)		22	22
Контактная работа	Лекции		
	Практические занятия	22	22
Самостоятельная работа			0
Вид промежуточной аттестации (конт. раб/сам. раб)	Зачет/ зачет с оценкой		

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	
5 семестр 3 курс						
1.	Профессионально-прикладная физическая	22		22	0	

	подготовка(ППФП)				
--	------------------	--	--	--	--

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

Самостоятельная работа студентов

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ак. часы	Форма контроля
1.	- Составление и систематическое выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики в числе от 15 до 34 форм;	1	Консультация преподавателя, контроль результатов УФС в динамическом режиме
2.	1- Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений для коррекции нарушений осанки, плоскостопия. Составление и выполнение комплексов упражнений тренирующей направленности в беге, спортивной ходьбе, фартлеке и др. в условиях по месту проживания;	2	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);весоростового показателя», самооценки самочувствия(усталость, утомление...)	1	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.
4	-Освоение методик самоконтроля физической работоспособности: функциональные пробы(ФП): - ФП ШТАНГЕ(задержка дыхания на вдохе); - ФП «РЮФФЬЕ» для оценки С.С,С, с 30 приседаниями, контролем ЧСС и определением индекса сердечной деятельности(ИСД);	2	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. Бароненко, 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

Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом, представлен в приложении 1.

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. Бороненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.
<http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

в) дополнительная литература:

1. Педагогика физической культуры: учебник / В.И. Криличевский, А.Г. Семенов, С.Н. Бекасова под общ. ред. и др. — Москва: КноРус, 2016. — 319 с. <https://www.book.ru/book/920506/view2>
2. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2017. — 299 с. — Для бакалавров <https://www.book.ru/book/920786/view2>
3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщинина. — Москва : КноРус, 2016. — 136 с. — Для бакалавров. <https://www.book.ru/book/917088/view2>
4. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2016. — 311 с. — Для бакалавров <https://www.book.ru/book/917866/view2>
5. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2012. — 240 с. — Для бакалавров http://www.knorusmedia.ru/db_files/pdf/3416.pdf
6. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И.С. Барчуков. — Москва : КноРус, 2017. — 304 с. — Для бакалавров. http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/11745.pdf

г) сайты сети «Интернет»:

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

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

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

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

- групповые дискуссии, применяются для обеспечения навыков командной работы и межличностной коммуникации и представляют собой оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения представленной темы, проблемы и оценить их умение

аргументировать собственную точку зрения. Кроме того, в ходе занятий проводятся круглые столы по заданным тематикам.

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

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

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

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

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

- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, дополнить установленный учебной программой минимальный (не обеспечивающий физиологические потребности организма объём ДА в урочной форме) самостоятельными занятиями с целью оптимизации эффективности результатов (3-4 занятия в недельном ритме)
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; в составе сборных команд вуза по видам спорта.

10. Особенности освоения дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья

ФГОС РФ по дисциплинам «Физическая культура и спорт (ФКиС)» предусматривает основополагающий аспект: развитие жизненной компетенции обучающихся с наличием ограниченных возможностей здоровья.

В ГИЭФПТ построение воспитательно-образовательного процесса студентов с наличием ограниченных возможностей здоровья включает организационно-методические мероприятия в следующем:

1. Разработка и внедрение адаптированной рабочей программы дисциплин ФКиС с применением специальных методов обучения, дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей здоровья (медицинские показания физической активности)

2. Обеспечение превентивных мер в рамках создания «доступной среды обучения» в пространстве вуза, в числе:

2.1. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья «по зрению»:

- размещение справочной информации в адаптированной форме и доступных местах (расписание учебных занятий, место нахождения ассистента для оказания необходимой помощи, выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт, аудио-файлы, др.);

2.2. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья «по слуху»

- надлежащие средства воспроизведения информации;

2.3. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и др. (размещение таковых в первом этаже здания)

2.4. Обеспечение обучающихся из числа лиц с ОВЗ образовательными ресурсами в формах адаптированных к возможностям их здоровья, в числе

- печатными и (или) электронными образовательными ресурсами

- формы организации учебной работы включают меры:

1. в составе академической группы совместно с другими обучающимися

2. эксклюзивные формы учебной работы (в отдельных группах, отдельных организациях, в дистанционном формате)

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

Программное обеспечение:

- 1) Операционная система (Microsoft Windows XP, 7 *Проприетарная*);
- 2) Пакет офисных программ Microsoft Office Professional 7 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access *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*);

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. Рошинская д.5:	
	Тренажеры:	1
	1. Эллиптический тренажер	
	2. Велотренажер	
	3. Скамья для пресса	
	4. Гири	

<p>Гимнастический инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скакалки 2. Степ-платформы 3. Коврики 4. Обручи 5. Шведские стенки 6. Турники 7. Гимнастические скамейки 8. Гимнастические маты <p>Игровой инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 5. Мячи футбольные 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы <p>Легкоатлетический инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разноуровневые барьеры 3. Разметочные фишки 4. Секундомер 	
<p>6. Спортивный комплекс:</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Большой игровой зал 2. Малый гимнастический зал 3. Малый зал для борьбы 4. Тренажерный зал <p>Тренажеры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для пресса 4. Многофункциональная силовая рама 5. Машина Смита 6. Гиперэкстензия 7. Скамья Скотта 8. Подставка для штанги 9. Штанга 10. Изогнутая штанга 11. Олимпийский гриф 12. Диски для штанги, обрезиненные 13. Гири 14. Силовая скамья <p>Гимнастический инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гантели 2. Скакалки 3. Степ-платформы 4. Коврики 5. Обручи 6. Шведские стенки 7. Турники 8. Гимнастические скамейки 	<p>1</p>

<p>9. Гимнастические маты 10. Станок для хореографии Игровой инвентарь: 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 4. Футбольные ворота (малые и большие) 5. Мячи футбольные (универсальные и футзал) 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки, антенны 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы 11. Шахматы 12. Шашки Легкоатлетический инвентарь: 1. Разноуровневые барьеры 2. Координационная лесенка 3. Разметочные фишки 4. Секундомер</p>	
<p>7. Стадион:</p>	<p>Оборудован специальным спортивным покрытием размещены специализированные площадки с мячеулавливателями для спортигр: баскетбол (1 ед.), волейбол (1 ед.), мини-футбол(2 ед.); тренажёрный комплекс с защитой от дождя и снега, площадка для подготовки и сдачи нормативов ВФСК ГТО; секторы для прыжков в длину; круговая 3-х полосная беговая дорожка; специализированный объект: «Полоса препятствий»; трибуны для зрителей</p>