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

Утверждаю
Проректор по учебной работе
_____ В.Н. Чумаков
«21» марта 2017 г.

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

Направление подготовки:
38.03.01 «Экономика»
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы
Финансы и кредит

Формы обучения
очная

Гатчина
2017

Рабочая программа по элективной дисциплине «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 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) 8
7.Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине 10
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы 10
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания 11
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 12
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) 14
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. 18

1. Пояснительная записка

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

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

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

Задачи дисциплины:

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

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

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

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

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

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

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

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

1.Общекультурные компетенции: ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	**Знать:** - базовые принципы рационального планирования режима труда и отдыха. **Уметь:** - использовать приемы рационального планирования режима труда и отдыха **Владеть:** - методами рационального планирования режима труда и отдыха.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.17 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является дисциплиной по выбору 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 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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 спортивнойдисциплины «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений» составляет 32 академических часа

Семестр		4 семестр	5 семестр	Всего, ак.часов
Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед)		16/-	16/-	32/-
Контактная работа	Лекции			
	Практические занятия	13	13	26
Самостоятельная работа		2	3	5
Вид	Зачет/ зачет с	1*/-	-	1/-

промежуточной аттестации (конт. раб/сам. раб)	**оценкой**			

***-** проводится единый зачет по результату освоения данной дисциплины, совместно со спортивными дисциплинами: «Лёгкая атлетика» и «Спортивные игры»

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

№	Наименование раздела дисциплины (тема)	Трудоемкость				Содержание
		всего	лекции	практич.занятия	самост.работа	
2 курс 4 семестр						
1.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений (Аэробика)	15		13	2	Методика освоения аэробных физических нагрузок с направленностью на развитие функциональных ресурсов кардиореспираторной системы: ритмическая гимнастика; степ-аэробика; аэробика(композиции упражнений танцевального характера); Ходьба, смешанное передвижение, бег, финская ходьба с палками; принципы и методы планирования режима труда и отдыха. комплекс упражнений для каждодневной зарядки «1000 движений» Н.М.Амосова; Программы оздоровительной аэробики по К.Кеннету: ходьба, бег, плавание, прыжки со скакалкой; вело-; ходьба на лыжах; Методика оздоровительной тренировки на кардио-тренажёрах: беговая дорожка, эллипсоидные, вело-тренажёр и др.
	Зачет	1				
	Итого за семестр	16		13	2	
3 курс 5 семестр						

2.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений (атлетическая гимнастика)	16		13	3	Топография мышечной системы человека. Методика коррекции телосложения, формирование правильной осанки, профилактика сколиоза, развитие силовых возможностей: Боди-билдинг, Боди-форминг, шейпинг. Упражнения с отягощением весом своего тела; различными утяжелителями, на тренажёрах; с эспандерами, резиновыми амортизаторами; Роль общеразвивающих упражнений для «разминки» и «заминки»(на гибкость, «растяжки» -профилактика травм); методы самоконтроля: весо-ростовой индекс; % соотношение мышечной и жировой ткани в составе тела; показатели УФС. Выполнение норм ВФСК ГТО; Рациональное питание, водно-солевой баланс, витамины. Методы регулирования физической нагрузки : микро-мезо-макро-циклы Требования к обеспечению безопасных для здоровья студентов условий занятий
	Итого за семестр	16		13	3	
	Итого	32		26	5	

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

Самостоятельная работа студентов

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ак.часы	Форма контроля
1.	- Составление и систематическое выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики в числе от 15 до 34 форм; - Контрольное выполнение комплекса «1000 движений» Н.М.Амосова. Оценивается конспект (подбор упражнений, правильная терминология, заданные параметры физической нагрузки: объём-количество упражнений, число повторений каждого упражнения: в подходе, серии подходов; , интенсивность- темп выполнения упражнения-количество повторений движения в ед.времени), знание и технически правильное выполнение упражнений.	1	Консультация преподавателя, контроль результатов УФС в динамическом режиме
2.	Составление и выполнение композиции аэробных физических упражнений с музыкальным сопровождением на 32, 64, 128 счётов. Оценивается качество	1	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение

	выполнения композиции: непрерывность, знание очередности движений, правильная техника, заданный ритм и темп.		дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.
3	1- Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений для коррекции нарушений осанки , плоскостопия. 2- Составление и выполнение комплексов упражнений тренирующей направленности в беге, спортивной ходьбе, фартлеке и др.в условиях по месту проживания:	1	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.
4	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…) -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. Гимнастика для позвоночника / Буш-Остерман Э. - М.:Олимпия, 2008. - 56 с. http://znanium.com/bookread2.php?book=913881
2. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельева Л.А. - М.:Человек, 2014. - 148 с. http://znanium.com/bookread2.php?book=915399
3. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреенко Т.А. - Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с.

http://znanium.com/bookread2.php?book=615114

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

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

Процесс изучения элективной дисциплины «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений» направлен на формирование следующие компетенции, отраженных в паспорте формирования компетенции:

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

1 этап	2 этап	3 этап	4 этап	5 этап	6 этап	7 этап
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (1 семестр)	Физическая культура и спорт (2 семестр)	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (3 семестр)	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (4 семестр)	Физическая культура и спорт (5 семестр)	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (6 семестр)	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (7 семестр)
	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (2 семестр)			Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (5 семестр)		

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

Шкалаоценивания	Компетенции	Планируемыерезультатыобучения	Критерииоцениваниярезультатовобучения			
			Оценка «незачтено» (0-54 баллов)	Оценка «зачтено» (55-69 баллов)	Оценка «зачтено» (70-84 балла)	Оценка «зачтено» (85-100 баллов)
4 этап						
Описание показателей и критериев оценивания компетенций	ОК-8	**Знать:** - базовые принципы рационального планирования режима труда и отдыха.	Не знает: - базовые принципы рационального планирования режима труда и отдыха.	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок: - базовые принципы рационального планирования режима труда и отдыха.	Знает достаточно в базовом объеме: - базовые принципы рационального планирования режима труда и отдыха.	Демонстрирует высокий уровень знаний: - базовые принципы рационального планирования режима труда и отдыха.
		Уметь: - использовать приемы рационального планирования режима труда и отдыха	Не умеет или демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки при: - использовании приемоврационального планирования режима труда и отдыха	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок при: - использовании приемоврационального планирования режима труда и отдыха	Умеет применять знания на практике в базовом объеме при: - использовании приемоврационального планирования режима труда и отдыха	Демонстрирует высокий уровень умений при: - использовании приемоврационального планирования режима труда и отдыха
		Владеть: - методами рационального планирования режима труда и отдыха.	Не владеет или демонстрирует низкий уровень владения: - методами рационального планирования режима труда и отдыха.	Демонстрирует частичные владения без грубых ошибок: - методами рационального планирования режима труда и отдыха.	Владеет базовыми приемами: - методами рационального планирования режима труда и отдыха.	Демонстрирует владения на высоком уровне: - методами рационального планирования режима труда и отдыха.

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 (Контрольные нормативы) Контрольные нормативы (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Юноши

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

Девушки

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1 Прыжки в длину с места (см)	190	175	160	меньше 160
7 Вис на	25	20	15	меньше 15

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

Полный комплект представлен в ФОММ.

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

в) дополнительная литература:

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

4. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И.С. Барчуков. — Москва : КноРус, 2017. — 304 с. — Для бакалавров. http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/11745.pdf
5. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О.Ю. Масалова. — Москва : КноРус, 2017. — 184 с. http://www.knorusmedia.ru/db_files/pdf/2624.pdf

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

Сайты сети «Интернет»:

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

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 «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений» включают в себя следующие виды занятий:

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

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

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

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

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

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

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

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в

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

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

- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, дополнить установленный учебной программой минимальный (не обеспечивающий физиологические потребности организма объём ДА в урочной форме) самостоятельными занятиями с целью оптимизации эффективности результатов (3-4 занятия в недельном ритме)
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; в составе сборных команд вуза по видам спорта.

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:	
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
2.	Технические средства обучения:	
компьютер с программным обеспечением ауд. №41		17
3.	Спортивный зал ул. Рощинская д.5:	
Тренажеры: 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для пресса 4. Гири Гимнастический инвентарь: 1. Скакалки 2. Степ-платформы 3. Коврики 4. Обручи 5. Шведские стенки 6. Турники 7. Гимнастические скамейки 8. Гимнастические маты Игровой инвентарь: 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 5. Мячи футбольные 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы Легкоатлетический инвентарь: 1. Разноуровневые барьеры 3. Разметочные фишки 4. Секундомер		1
4.	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		1

Гимнастический инвентарь: 1. Гантели 2. Скакалки 3. Степ-платформы 4. Коврики 5. Обручи 6. Шведские стенки 7. Турники 8. Гимнастические скамейки 9. Гимнастические маты 10. Станок для хореографии Игровой инвентарь: 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 4. Футбольные ворота (малые и большие) 5. Мячи футбольные (универсальные и футзал) 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки, антенны 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы 11. Шахматы 12. Шашки Легкоатлетический инвентарь: 1. Разноуровневые барьеры 2. Координационная лесенка 3. Разметочные фишки 4. Секундомер	
5.	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 20 листов

Зав. УМО _____ М.Г. Ковязина

Учебно-методический отдел