Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Олейник Татьяна Львовна
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.06.2025 15:41:45
Уникальный программный ключ:
db617f6be0984312d0f57edc131227da9329b2f7

Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования
«Московский институт экономики, политики и права»

Утверждаю
Ректор НЧОУ ВО «МИЭПП»
Т.Л. Олейник
_____
«24» апреля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки **38.03.02 Менеджмент**
Профиль подготовки: Государственное и муниципальное управление

Квалификация **– «бакалавр»**
Форма обучения очная / очно-заочная / заочная

Москва – 2025 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с действующим законодательством Российский Федерации, внутренними локальными нормативными актами НЧОУ ВО «МИЭПП», учебными планами, требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриат) (приказ Минобрнауки России от № 970 от 12.08.2020).

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании Ученого совета НЧОУ ВО «МИЭПП» от 26.04.2024 (протокол № 3).

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры общегуманитарных, математических и естественно-научных дисциплин от 15.04.2024 г. (протокол № 1).

Заведующий кафедрой

_____

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

Негосударственным частным образовательным учреждением высшего образования «Московский институт экономики, политики и права» процесс изучения конкретной учебной дисциплины направлен на формирование следующей универсальной компетенции:

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

В результате изучения дисциплины, обучающиеся, должны:

- **знать** определение понятий: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физические упражнения», «физические качества: «сила», «быстрота», «выносливость», «ловкость», «гибкость»; основы здорового образа жизни; основы самостоятельных занятий физическими упражнениями; основы методик развития физических качеств; основные методы оценки физического состояния; стороны (компоненты) спортивной тренировки; методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в физической культуре и спорте; средства и методы мышечной релаксации в спорте;

- **уметь** осуществлять самоконтроль психофизического состояния организма; контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями; составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования различной направленности; провести комплекс общеразвивающих физических упражнений и подвижную игру;

- **владеть** основными жизненно важными двигательными действиями; навыками использования физических упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования; навыками определения типа телосложения, анатомического анализа положений и движений тела; оценки морфологических показателей физического развития; способностью предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (кости, связки, мышцы и т.д.), специфические спортивные травмы и их последствия.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данный курс относится к дисциплинам базовой части Блока1.

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

Код дисциплины (модуля)	Название дисциплины (модуля)	Содержательно-логические связи		Коды формируемых компетенций
		Коды учебных дисциплин (модулей), практик		
		на которые опирается содержание данной учебной дисциплины (модуля)	для которых содержание данной учебной дисциплины (модуля) выступает опорой	
1	2	3	4	5
Б1.О.05	Физическая культура и спорт	Школьный курс дисциплины «Физическая культура»	«Безопасность жизнедеятельности»	УК-7

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

Таблица 2. Объем дисциплины

Форма обучения	Очная	Очно-заочная	Заочная
Объем дисциплины, час, з.е.	72 часа (2 з.е.)	72 часа (2 з.е.)	72 часа (2 з.е.)
Из них:			
Контактная работа с аудиторией	32	16	6
в том числе: лекций	32	4	6
практических		12	
Самостоятельная работа	40	56	62
Форма контроля	Зачет в 1 семестре	Зачет в 1 семестре	Зачет в 1 семестре

Таблица 3. Темы (разделы) дисциплины (модуля) с указанием отведенного на них количества часов по формам образовательной деятельности

№ п/п	Виды учебных занятий	Всего академических часов по формам обучения						Коды формируемых компетенций
		Очная форма обучения		Очно-заочная форма обучения		Заочная форма обучения		
		Всего	В том числе аудиторных	Всего	В том числе аудиторных	Всего	В том числе аудиторных	
1	**Контактная работа (объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем)**	**32**	**32**	**16**	**16**	**6**	**6**	УК-7
1.1	Занятия лекционного типа по темам:							
1.1.1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	2	2	2	2	1	1	
1.1.2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	2	2					

1.1.3	Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4	4			1	1	
1.1.4	Тема 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	4	4					
1.1.5	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	2	2	2	1	1	
1.1.6	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой.	4	4			1	1	
1.1.7	Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды, вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом.	4	4					
1.1.8	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	2	2					
1.1.9	Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	2					
1.1.10	Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.	2	2			1	1	

1.1.11	Тема 11. Учет возрастных, физиологических и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.	2	2					
1.1.12	Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.	2	2	-	-	1	1	
1.2	Курсовое проектирование*	x	x	x	x	x	x	
1.3	Практические занятия (*лабораторные*)*	x	x	12	12	x	x	
1.4	Промежуточная и итоговая аттестация	x	x	x	x	4	4	
2	**Самостоятельная работа** Работа в электронной информационной образовательной среде НЧОУ ВО «МИЭПП»; ресурсы электронной библиотеки и прочие источники в сети Интернет	**40**	**40**	**56**	**56**	**62**	**62**	УК-7
3	**Общая трудоемкость часы дисциплины**	**З.е.** 2	**Часов** 72	**З.е.** 2	**Часов** 72	**З.е.** 2	**Часов** 72	
	Форма контроля	Зачет в 1 семестре		Зачет в 1 семестре		Зачет в 1 семестре		УК-7

*При наличии данного типа работ по учебному плану

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

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

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

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

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

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

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

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой.

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

Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды, вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом. Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как

основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями. Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные и их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма. Борьба с вредными привычками.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

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

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

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

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

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная внеаудиторная работа обеспечивает подготовку обучающегося к текущим аудиторным занятиям и контрольным мероприятиям для всех дисциплин учебного плана, включая конкретную учебную дисциплину: **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ».** Самостоятельная работа включает следующие виды деятельности:

- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса, написание реферата по заданной проблеме;
- выполнение домашнего задания к занятию;
- подготовка к аттестации.

Таблица 4. Виды самостоятельной работы обучающихся

Раздел дисциплины	**Наименование работ**
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессионально й подготовке обучающихся	**Изучив учебную литературу, составить конспект по теме** **Подготовьте ответ на вопросы:** 1.Раскройте понятие физическая культура. 2.Назовите функции физической культуры. 3.Что такое физическое совершенство? 4.Что относится к показателям физического совершенства? 5.Раскройте понятие физическое воспитание. 6.На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания? 7.Что такое физическая подготовка. 8.Назовите виды физической подготовки. 9.Что такое физическое развитие? **Задания для самостоятельной работы:** 1. Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений. 2.Заносите данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей на протяжении года. 3.Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений по физической культуре
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	**Изучив учебную литературу, составить конспект по теме.** **Подготовьте ответ на вопросы:** 1.Из каких видов костей состоит организм человека. 2.Дайте определение понятию «сустав» и назовите виды суставов. 3.Назовите основные виды мышц и их функции. 4.Дайте определение понятию саркомер и определите его функции. 5.Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?

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

Тема 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства лечебной физической культуры в регулировании работоспособнос ти.	**Изучив учебную литературу, составить конспект по теме** **Подготовьте ответ на вопросы:** 1. Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у обучающихся проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность? 2. Какова типичная динамика умственной работоспособности обучающихся в течение учебной недели? 3. Соответствует ли изменение физической работоспособности обучающихся в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности? 4. В какие периоды в течение учебного года у обучающихся происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности? 5. Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения работоспособности обучающихся в период их обучения в вузе только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию? 6. Какие «малые формы» занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда обучающихся? **Задания для самостоятельной работы:** 1. Изучите динамику собственной работоспособности в течение суток. 2. Сбалансируйте соотношение работы и отдыха для
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	**Изучив учебную литературу, составить конспект по теме** **Подготовьте ответ на вопросы:** 1. Что такое физическая подготовка? 2.В чем суть общей физической подготовки? 3. Что включает в себя специальная физическая подготовка? **Задания для самостоятельной работы:** 1.Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений физической культуры
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	**Изучив учебную литературу, составить конспект по теме** **Подготовьте ответ на вопросы:** 1. Какие существуют формы самостоятельных занятий. 2. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста. 3. Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. 4. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. 6. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. **Задания для самостоятельной работы:** 1. Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений. Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение

Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятны м факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	**Изучив учебную литературу, составить конспект по теме** **Подготовьте ответ на вопросы:** 1. Дайте определение понятию спорт. 2. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности? 3. Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка? 4. Что такое массовый спорт (спорт для всех)? 5. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)? 6. Что такое профессиональный (зрелищно- коммерческий) спорт? **Задания для самостоятельной работы:** 1.Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений физической культуры
Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	**Изучив учебную литературу, составить конспект по теме** **Подготовьте ответ на вопросы:** 1. Дайте физиологическое объяснение понятию фаза суперкомпенсации (сверхвосстановление энергоисточников, возбудимости нервной системы)? 2. Какой метод физического воспитания предполагает точную дозировку нагрузки и отдыха? 3. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся? 4. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения? **Задания для самостоятельной работы:** 1. Выберите дистанцию, которую Вы в состоянии преодолевать легко бегом с самой низкой интенсивностью работы. 2. Пробегайте эту дистанцию через день в одно и то же время в течение 1– 2 месяцев регулярно и обнаружите насколько легче организм справляется с нагрузкой (систематичность приведет к сверхвосстановлению организма).

Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	**Изучив учебную литературу, составить конспект по теме** **Подготовьте ответ на вопросы:** 1. Какова периодичность врачебного контроля для спортсменов? 2. Укажите основное предназначение врачебного обследования. 3. Чем определяется физическое развитие человека? 4. Какой тип осанки считается нормальным? 5. Какие характеристики лежат в основе антропометрических стандартов? 6. На чём основан метод корреляции? **Задания для самостоятельной работы:** 1. Проведите замеры ЧСС, АД, частоты дыхания в покое. 2 . Проведите замеры жировой подкожной прослойки. 3. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений физической культуры
Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	**Изучив учебную литературу, составить конспект по теме** **Подготовьте ответ на вопросы:** 1. Что является целью самоконтроля? 2. Укажите субъективные данные самоконтроля 3. Укажите объективные данные самоконтроля 4. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей? 5. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей? 6. Какую величину пульса не следует превышать при занятиях физическими упражнениями в возрасте 18 лет? **Задания для самостоятельной работы:** 1. Провести самостоятельно пробу Генчи. 2. Провести самостоятельно пробу Штанге. 3. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений физической культуры
Тема 11. Учет возрастных, физиологических и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	**Изучив учебную литературу, составить конспект по теме** **Подготовьте ответ на вопросы:** 1. Какое воздействие на организм студентов оказывает вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности? 2.Оказывают ли влияние на работоспособность человека биологические ритмы? 3. Влияет ли уровень двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе на состояние их здоровья? 4. Что понимается под двигательной активностью (ДА) человека? 5. На какие составные части можно условно разделить двигательную активность человека? 6. Что можно считать началом систематического физического воспитания студентов в России? 7. Можно ли с помощью физических упражнений (занятий тем или иным видом спорта) формировать определенные психические качества и свойства личности? **Задания для самостоятельной работы:** 1.Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений физической культуры

Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся	**Изучив учебную литературу, составить конспект по теме** **Подготовьте ответ на вопросы:** 1. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)? 2. Какова цель ППФП? 3. Какие задачи у ППФП? 4. На какие группы можно условно разделить профессии? 5. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда? **Задания для самостоятельной работы:** 1. Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности. 2. Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы. 3. Ежедневное выполнение индивидуального комплекса упражнений физической культуры

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

ФОС по дисциплине сформирован на ключевых принципах оценивания:

- валидности (объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения);
- надежности (использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений);
- справедливости (разные обучающиеся должны иметь равные возможности добиться успеха);
- своевременности **(**поддержание развивающей обратной связи);
- эффективности **(**соответствие результатов деятельности поставленным задачам).

Перечень вопросов к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности.
5. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
9. Взаимосвязь общей культуры обучающего и его образа жизни.
10. Здоровый образ жизни и его составляющие.
11. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

12. Основные требования к организации здорового образа жизни.
13. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
14. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
15. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.
16. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
17. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
18. Значение мышечной релаксации.
19. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
20. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
21. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
22. Характер содержания самостоятельных занятий в зависимости от возраста.
23. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
24. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
25. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
26. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
27. Гигиена самостоятельных занятий.
28. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
29. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
30. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

Примерный перечень тем рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
3. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
4. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и
учебного труда обучающегося.
5. Основы совершенствования физических качеств.
6. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
7. Гигиена самостоятельных занятий.
8. Олимпийские игры и Универсиады.
9. Возможные формы организации тренировки в вузе.
10. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
11. Диагностика и самодиагностика состояния организма при

регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

12. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

13. Фитнес - как форма оздоровительной физической культуры и кондиционной тренировки. Развитие гибкости. Физические упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Структура урока. Подбор музыкального сопровождения для выполнения различных упражнений.

14. Методика оценки собственной физической культуры личности студента. Понятие физической культуры личности.

15. Развитие силы и скоростно-силовых качеств с использованием средств спортивных единоборств.

16. Развитие выносливости с использованием средств легкой атлетики.

17. Развитие координационных способностей с использованием спортивных игр.

18. Соревновательная практика.

19. Совершенствование техники игровых видов спорта.

20. Средства и формы занятий с элементами профессионально-прикладной физической подготовки. Базовые комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.

Критерии оценивания формирования компетенций (результатов освоения дисциплины)

Полный фонд тестовых заданий размещен в системе электронного тестирования Института и предназначен для самоконтроля и контроля знаний студентов по дисциплине.

Шкала оценивания:

Отлично/зачтено	Хорошо/зачтено	Удовлетворительно/зачтено	Не зачтено
80 – 100 баллов	60 - 79 баллов	40 - 59 баллов	0 – 39 баллов

Описание шкалы оценивания

Оценка «**зачтено**» ставится при:

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

Ошибки при ответе могут быть отредактированы постановкой дополнительного во- проса или решением ситуационной задачи по теме

Оценка «не зачтено» ставится:

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

80-100 баллов – оценка «отлично» выставляется, если обучающийся: владеет знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины; демонстрирует глубину понимания ученого

материала с логическим и аргументированным его изложением; владеет основным понятийно-категориальным аппаратом по дисциплине; демонстрирует практические умения и навыки в области исследовательской деятельности.

60 – 79 баллов – оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся: владеет всеми основополагающими знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающимся в области изучаемой дисциплины; показывает достаточную глубину пони-

мания ученого материала, но отмечается недостаточная системность и аргументирован- ность знаний по дисциплине; допускает незначительные неточности в употреблении поня- тийно-категориального аппарата по дисциплине; демонстрирует практические умения и навыки в области исследовательской деятельности.

40 – 59 баллов – оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучаю- щийся: демонстрирует знания по изучаемой дисциплине, но отсутствует глубокое пони- мание сущности учебного материала; допускает ошибки в изложении фактических дан- ных по существу материала, представляется неполный их объем; демонстрирует недоста- точную системность знаний; проявляет слабое знание понятийно-категориального аппара- та по дисциплине; проявляет непрочность практических учений и навыков в области ис- следовательской деятельности.

0-39 баллов – оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающий- ся: имеет разрозненные, неполные знания по изучаемой дисциплине или знания у него практически отсутствуют, не сформированы практические умения и навыки в области ис- следовательской деятельности.

В соответствии с требованиями действующего Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **38.03.02**

«Менеджмент» (уровень бакалавриата), основная профессиональная образовательная программа обеспечена учебно-методической документацией и материалами по всем учебным курсам, дисциплинам (модулям) ОПОП, включая конкретную учебную дисциплину. Содержание конкретной учебной дисциплины (модуля) представлено в сети Интернет и локальной сети образовательного учреждения.

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

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

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

7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410 (дата обращения: 06.03.2025).
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/559943 (дата обращения: 06.03.2025).
3. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567748 (дата обращения: 06.03.2025).
4. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567617 (дата обращения: 06.03.2025).
5. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для вузов / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566502 (дата обращения: 06.03.2025).

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

а) электронные образовательные ресурсы (ЭОР):

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

б) электронно-библиотечные системы (ЭБС):

Таблица 5.

№ п/п	Дисциплина	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	Физическая культура и спорт	https://urait.ru/	Электронно-библиотечная система (ЭБС) онлайн	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

в) программное обеспечение:

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

г) современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1) Система информационно-правового обеспечения «Гарант» [Электронный ресурс]. – http://www.garant.ru/- Режим доступа: для авториз. пользователей.
2) Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]. – https://consultant.ru/- Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Методические рекомендации по организации учебных занятий с обучающимися основной группы и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья

Для проведения практических занятий создаются основная и специальная группы. Распределение обучающихся по группам проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и подготовленности, спортивной квалификации и личного желания студентов. В основную группу зачисляются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам. В специальную группу зачисляются обучающиеся, имеющие по данным врачебного обследования ослабленное здоровье. Учебные группы из обучающихся с ограниченными возможностями здоровья комплектуются с учетом пола, характера заболевания, функциональной и физической подготовленности обучающихся.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный период, самостоятельно овладевают теоретическим и методическим материалом, получают индивидуальные консультации преподавателями кафедры. Обучающиеся, освобожденные от практических занятий, готовят рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.

Практический учебный материал для обучающихся разрабатывается с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. Основное внимание уделяется тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию физических способностей: силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, координационных способностей, а также их сочетаний.

Для обучающихся, осваивающих образовательные программы по заочной форме обучения, особенности реализации дисциплины «Физическая культура и спорт», заключаются в интенсивной самостоятельной подготовке обучающихся в межсессионный период и контролем результатов обучения во время проведения сессий.

Для обучающихся, осваивающих образовательные программы по заочной форме обучения, аудиторные занятия по данной дисциплине представляют собой лекционные занятия во время учебных сессий. Результат самостоятельной работы обучающихся оформляется в виде рефератов и отчетов в каждом учебном семестре, после чего они допускаются к промежуточной аттестации.

9.2. Методические рекомендации по организации практических занятий по физической культуре и спорту

На практических занятиях изучаются и отрабатываются базовые упражнения на основные группы мышц. Особый акцент делается на мотивацию обучающихся к здоровому образу жизни и достижению оздоровительного эффекта от физической активности.

Практические занятия по физической культуре и спорту – это выполнение общеразвивающих упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия стимулируют

работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, способствуют формированию потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Содержательная часть тренировки направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, построению спортивных и показательных программ. Занятия аэробной направленности способствуют:

• развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата, развитию чувства ритма;

• воспитанию общей и силовой выносливости;

• формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;

• развитию двигательной памяти и эстетическому воспитанию;

• выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;

• профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

• снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

Для обучающихся с ограниченными возможностями в состоянии здоровья, рекомендуется выполнение упражнений и комплексов классической аэробики с низким темпом музыкального сопровождения, или без него, с ограничением в прыжках, подскоках и прочее (с учетом рекомендаций врача и характером заболеваний, с исключением тех или иных упражнений, например, прыжки, подскоки и пр.).

Методико-практическая подготовленность обучающихся по физической культуре и спорту включает:

- I - ознакомление и закрепление методик проведения занятия (вводно-подготовительная, основная, заключительная), разучивание с группой связок аэробики, составление композиций, изучение техники выполнения упражнений оздоровительной аэробики;

II - совершенствование и контроль методик проведения как частей, так и целого занятия, составление композиций для соревнований, техники выполнения аэробных, силовых упражнений.

Самостоятельные занятия включают в себя: утреннюю гимнастику, физические упражнения в режиме дня, регулярные занятия выбранным видом двигательной активности.

Во избежание эффекта привыкания и поддержания интереса обучающихся к учебному процессу рекомендуется менять базовые комплексы раз в 2-3 месяца, используя также упражнения с предметами (фитболы, гантели и т.д.) и тренажерами.

В первой половине каждого семестра на учебных занятиях целесообразно применять упражнения оздоровительной аэробики с преимущественной направленностью на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и выносливости с интенсивностью до ЧСС 130-160 уд/мин. Во второй половине каждого семестра – с преимущественной направленностью на развитие силы, общей и силовой выносливости с интенсивностью по ЧСС 120-140 уд/мин.

Реализация содержания программы занятий для обучающихся позволит повысить профессионально-прикладную подготовленность по физической культуре, приобрести знания, умения и навыки, способствовать более осознанным процессам самовоспитания и самосовершенствования в сфере физической культуры.

Основная направленность тренировочных занятий – развитие общей выносливости, повышение функциональных возможностей кардиосистемы, тренинг коррекции веса.

Функциональная тренировка – одна из самых последних тенденций в мировом фитнесе. Фитнес (англ. Fitness, от глагола “to fit” – соответствовать, быть в хорошей форме) - это общая физическая подготовленность организма человека. Она

включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранным режимом питания, сна и отдыха

Классическая силовая тренировка в основном оказывает влияние на отдельные группы мышц, а функциональная - воздействует на весь организм. Функциональная тренировка подготавливает человека ко всему многообразию физических нагрузок и движений, с которыми он сталкивается в повседневной жизни. Целью таких занятий является воспитание физических качеств: функциональной силы, гибкости, координации, выносливости, ловкости, быстроты.

Функциональная тренировка позволяет улучшить качество жизни, снизить риск получения травм и развития заболеваний опорно-двигательного аппарата. В данном виде тренинга, кроме основных тренажеров, может быть использован различный инвентарь: гимнастический мяч, скакалка, гантели, резиновые амортизаторы, штанга, степ-платформа и др. Упражнения можно выполнять и без вспомогательного спортивного инвентаря используя сопротивление собственного веса при работе на тренажерах.

Учебно-тренировочная подготовленность обучающихся включает:

- *спортивно-оздоровительная деятельность*

Функциональная тренировка: выполнение общеразвивающих упражнений для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации - ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнение упражнений для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнение упражнений на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Выполнение комплексов упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

- с*пециальная физическая подготовка.*

Функциональная тренировка: упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Занятия лекционного типа проводятся в формате активного вовлечения обучающихся в образовательный процесс, с обсуждением в процессе изложения материала ситуаций из практики функционирования организаций, с использованием программ пакетов MSOffice: MSWord, доступа в режиме on-line к

электронной библиотечной системе «ЮРАЙТ»: https://urait.ru/.

Занятия лекционного типа проводятся по темам, для изложения которых используется иллюстрационно-графический материал, с использованием слайдов, подготовленных в программах пакета MSOffice: MSWord, MSExcel, MSPower-Point.

На занятиях семинарского типа (практических занятиях) используется компьютерный класс с возможностью доступа в Интернет. Практические занятия проводятся также и в форме интерактивного обсуждения конкретных ситуаций.

Самостоятельное тестирование студентов на сайте Института осуществляется доступом к системе компьютерного тестирования SUNRAV WEB CLASS http://class.miepl.ru/ **(**тесты по дисциплине).

Методические материалы, рабочие программы дисциплин расположены на портале Института по адресу http://www.miepl.ru/sveden/education/eduop/

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Электронная информационно-образовательная среда организации обеспечивает:

- доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин, практик, к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах;
- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;
- проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;
- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;
- взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет».

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проходят в тренажерном зале.

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

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

Образовательной организацией высшего образования созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Под специальными условиями для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия

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

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

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

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

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

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