

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
Б.1.Б.11 ЭЛЕКТИВНЫХ МОДУЛЕЙ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

уровень высшего образования – бакалавриат
направление подготовки 38.03.01 Экономика
программа прикладного бакалавриата
профиль – экономика предприятий и организаций
форма обучения – заочная

Цель и задачи элективных модулей по физической культуре

Физическая культура дает возможность обучающимся совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье, увеличивать работоспособность, поддерживать активный образ жизни. Регулярные занятия физической культурой позволяют повысить резистентность организма к действию неблагоприятных факторов современного образа жизни.

Цель элективных модулей - обеспечение общей физической подготовленности, развитие физических качеств и двигательных возможностей.

Основными задачами освоения элективных курсов по физической культуре является формирование:

- мотивационно-целостного отношения к физической культуре;
- установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Место элективных модулей по физической культуре в структуре ОПОП

Элективные модули по физической культуре входят в Модуль 1. Дисциплины, направленные на формирование общекультурных компетенций базовой части Блока 1 Дисциплины (модули) основной профессиональной образовательной программы.

Выбору и освоению студентами одного из предлагаемых элективных модулей по физической культуре предшествует освоение общего теоретического курса – дисциплины Физическая культура.

Студенты первого курса выбирают один из предлагаемых институтом элективных модулей по физической культуре исходя из собственных физических возможностей и интересов. Студенты имеют право ежегодно в начале учебного года (не позднее 30 сентября) изменить выбор элективного модуля по физической культуре.

В процессе освоения образовательной программы обучающиеся имеют возможность освоить различные направления физической культуры и подобрать для себя наиболее оптимальную программу физических упражнений или осваивать одно направление физической культуры, совершенствуя и усложняя уровень физических упражнений.

Содержание элективных модулей, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.

Элективный модуль по физической культуре № 1 «Пилатес».

Рекомендуется для обучающихся с ослабленным здоровьем или с ОВЗ.

Тема 1. История возникновения системы Пилатес. Особенности занятий. Показания и противопоказания. Философия метода. Ключевые моменты, основные правила.

Тема 2. Методические основы и правила эффективной тренировки. Основные

принципы тренировки: концентрация внимания, интеграция; мышечный контроль, централизация; использование визуальных образов; плавное выполнение упражнений без пауз и остановок; точность; правильное дыхание. Особенности техники выполнения упражнений. Обязательная разминка.

Тема 3. Программа тренировки и техника безопасности при ее проведении Базовая программа. Комплекс упражнений для начинающих. Комплекс упражнений для правильной осанки. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота (пресса). Комплекс упражнений для ног и ягодичных мышц. Комплекс упражнений для снижения веса. Дневник самоконтроля.

Элективный модуль по физической культуре № 2 «Кроссфит».

Рекомендуется для обучающихся со средними показателями физической подготовленности (2-3 балла).

Тема 1. Преимущества и недостатки кроссфит. Противопоказания к кроссфиту. Понятие «кроссфит» (выполнение различных упражнений, совмещенных в комплекс, выполняемых в определенном порядке и с соблюдением определенных пауз между упражнениями). Цель и задачи кроссфит-тренировок. Режимы работы и отдыха, величины ЧСС.

Тема 2. Методические основы новой системы общефизической подготовки: «Кроссфит». Правила эффективной тренировки по системе кроссфит. Способы повышения эффективности тренировки. Варианты построения тренировок. Длительность занятий. Виды упражнений.

Тема 3. Программа тренировки: подбор упражнений, построение схемы тренировки, планирование результатов тренировки. Правила техники безопасности при проведении тренировки. Дневник самоконтроля.

Элективный модуль по физической культуре № 3 «Стретчинг».

Рекомендуется для обучающихся со средними показателями физической подготовленности (2-3 балла).

Тема 1. Преимущества и недостатки стретчинга. Противопоказания к стретчингу. Понятие «стретчинг» (выполнение различных упражнений, совмещенных в комплекс, выполняемых в определенном порядке и с соблюдением определенных пауз между упражнениями на растягивание мышц). Цель и задачи стретчинг-тренировок. Режимы работы и отдыха, величины ЧСС.

Тема 2. Методические основы новой системы общефизической подготовки: «Стретчинг». Правила эффективной тренировки по системе стретчинга. Способы повышения эффективности тренировки. Варианты построения тренировок. Длительность занятий. Виды упражнений.

Тема 3. Программа тренировки: подбор упражнений, построение схемы тренировки, планирование результатов тренировки. Правила техники безопасности при проведении тренировки. Дневник самоконтроля.

Элективный модуль по физической культуре № 4 «Общая физическая подготовка».

Рекомендуется для обучающихся со средними и высокими показателями физической подготовленности (3-4 балла), или посещают спортивные, тренажерные, фитнес залы, т.е. регулярно занимаются каким-либо из направлений физической культуры.

В этом элективном модуле обучающийся может взять за основу разработки индивидуальной программы тренировок, те физические упражнения, которые он уже выполняет.

Тема 1. Преимущества и недостатки тренировок, в том числе на спортивных тренажерах. Противопоказания к занятиям, в том числе на различных видах спортивных тренажеров. Цель и задачи тренировок. Режимы работы и отдыха, величины ЧСС.

Тема 2. Методические основы общефизической подготовки, в том числе на спортивных тренажерах различных видов. Правила эффективной тренировки. Способы повышения эффективности тренировки. Варианты построения тренировок. Длительность занятий. Виды упражнений.

Тема 3. Программа тренировки: подбор упражнений, построение схемы тренировки, планирование результатов тренировки. Правила техники безопасности при проведении тренировки на спортивных тренажерах различных видов. Дневник самоконтроля.

Элективный модуль по физической культуре № 5 «Специальная физическая подготовка».

Рекомендуется для обучающихся, которые уже занимаются каким-либо видом спорта (плавание, бокс, футбол т.д.).

В этом элективном модуле обучающийся может взять за основу разработки индивидуальной программы тренировок, те физические упражнения, которые он уже выполняет.

Тема 1. Преимущества и недостатки тренировок по направлению физической культуры и спорта. Противопоказания к занятиям по направлению физической культуры и спорта. Цель и задачи тренировок по направлению физической культуры и спорта. Режимы работы и отдыха, величины ЧСС.

Тема 2. Методические основы специальной подготовки по направлению физической культуры и спорта. Правила эффективной тренировки по направлению физической культуры и спорта. Способы повышения эффективности тренировки. Варианты построения тренировок. Длительность занятий. Виды упражнений.

Тема 3. Программа тренировки: подбор упражнений, построение схемы тренировки, планирование результатов тренировки. Правила техники безопасности при проведении тренировки по направлению физической культуры и спорта. Дневник самоконтроля.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся.

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

Формируемые компетенции	Этапы формирования в процессе освоения образовательной программы	Показатели оценивания достижений заданного уровня компетенций (планируемые результаты обучения)	Критерии оценивания компетенций (баллы)
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Первый этап Освоение дисциплины Физическая культура	Знать основные средства и методы физической культуры, необходимость регулярных занятий физической культурой для поддержания здоровья и работоспособности, основные требования к	не воспроизводит и не объясняет учебный материал (1)
			воспроизводит учебный материал с грубыми (существенными) ошибками (2)
			воспроизводит учебный материал без требуемой степени научной точности и полноты (3)
			воспроизводит и объясняет учебный материал без требуемой

деятельности		технике безопасности при занятиях физической культурой.	степени научной точности и полноты (4)
			воспроизводит и объясняет учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты (5)
		Уметь характеризовать задачи и функции физической культуры, систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач.	не решает типичные задачи (1)
			решает типичные задачи с грубыми (существенными) ошибками (2)
			решает типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения, с грубыми (существенными) ошибками (3)
			решает типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения (4)
			решает типичные задачи на основе не стандартных алгоритмов решения (5)
	Второй этап Освоение элективных курсов по физической культуре	Знать способы применения средств техники безопасности при занятиях физической культурой.	не воспроизводит и не объясняет учебный материал (1)
			воспроизводит учебный материал с грубыми (существенными) ошибками (2)
			воспроизводит учебный материал без требуемой степени научной точности и полноты (3)
			воспроизводит и объясняет учебный материал без требуемой степени научной точности и полноты (4)
			воспроизводит и объясняет учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты (5)
		Уметь использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной жизнедеятельности	не решает типичные задачи (1)
			решает типичные задачи с грубыми (существенными) ошибками (2)
решает типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения, с грубыми (существенными) ошибками (3)			
решает типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения (4)			

			решает типичные задачи на основе не стандартных алгоритмов решения (5)
--	--	--	--

Перечень основной и дополнительной литературы.

Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Год и место издания. Место доступа
1.	Федеральный Закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации” от 4 декабря 2007 г.	Министерство спорта РФ	2007 г. minsport.gov.ru – сайт Минспорта РФ
2	Физическая культура: учебник для студентов ВПО	И.С. Барчуков, Н.Н. Маликов	М.: Издательский центр “Академия”, 2011. Библиотека ЧУВО СИБТУ
3.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	В.Я. Кикотя, И.С. Барчуков	М.: Издательство Юнити-Дана, 2011 г. http://www.knigafund.ru/books/122627

Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания. Место доступа
1.	Физическая культура: учебное пособие	Чеснова Е. Л.	Директ-Медиа, 2013 / - http://biblioclub.ru/
2.	История физической культуры и спорта: учебник	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	М.: Издательство: Советский спорт, 2013 г. http://www.knigafund.ru/books/172691
3.	Физическая культура. Учебное пособие	Дашинобоев В.Д.	Издательство ВСГТУ, 2011

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Ресурсы специализированной литературы по физической культуре:

<http://libsport.ru> (Спортивная электронная библиотека).

<http://lib.sportedu.ru/press/> (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту).

<http://biblioclub.ru>

<http://www.infosport.ru> (Сайт ЗАО “Инфоспорт”).

<http://www.fizkult-ura.com> (ФизкультУРА: онлайн справочник).

<http://www.olimpizm.ru> (Олимпийская энциклопедия).

ru.wikipedia.org - свободная энциклопедия «Википедия».

Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.zdobr.ru/>

minsport.gov.ru – сайт Минспорта РФ

Поисковые системы: Yandex, Google, Mail.

Перечень информационных технологий, программного обеспечения, информационно-справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса.

- Microsoft Office (Access, Excel, Power Point, Word и т.д.)

- Справочная правовая система «Консультант Плюс»

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса.

1) Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оборудованная, рабочими местами обучающихся и преподавателя, ПК с DVD проектором, доступом в Интернет;

2) Тренажёрный зал для проведения практических занятий, оборудованный спортивными тренажерами, спортивным инвентарем и снарядами, ПК с DVD проектором, доступом в Интернет.