

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ Б.1.Б.10 ЭЛЕКТИВНЫХ МОДУЛЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

уровень высшего образования – бакалавриат
направление подготовки 38.03.02 Менеджмент
программа прикладного бакалавриата
профиль – менеджмент организации
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.

Планируемые результаты освоения элективных модулей, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Освоение обучающимися элективных модулей по физической культуре является вторым этапом формирования ОК-8, направлено на закрепление знаний и умений, полученных при изучении дисциплины «Физическая культура» и приобретение практического опыта занятий физической культурой.

Планируемые результаты освоения образовательной программы	Планируемые результаты освоения элективных модулей по физической культуре
---	---

ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать	- способы применения средств техники безопасности при занятиях физической культурой.
	уметь	- использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной жизнедеятельности.

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: «Сретчинг». 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 деятельности	Первый этап	Знать основные средства и методы физической культуры, необходимость регулярных занятий физической культурой для поддержания здоровья и работоспособности, основные требования к технике безопасности при занятиях физической культурой. Уметь характеризовать задачи и функции физической культуры, систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач.	не воспроизводит и не объясняет учебный материал (1)	
	Освоение дисциплины Физическая культура		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)	
			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			не воспроизводит и не объясняет учебный материал (1)
	Освоение элективных курсов по физической культуре			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 СИБГУ
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	Дашинобороев 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.