

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Институт дополнительного профессионального образования



Ю.Г. Голубь
2021 г.

Рабочая программа дисциплины

ФИТНЕС

Направление подготовки
38.03.02 «Менеджмент»

Профиль подготовки
«Управление организациями производственной и социальной сфер»

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очно-заочная

Саратов,
2021

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Крикунова Марина Андреевна		
Председатель НМК	Таштеков Геннадий Александрович		
Заведующий кафедрой	Милыева Наталья Вячеславовна		
Специалист учебного управления			

1. Цели освоения дисциплины

В современных условиях модернизации образования в области физической культуры в вузе внедряются элективные дисциплины по физической культуре и спорту, позволяющие с успехом решать многие образовательные проблемы, связанные с индивидуальным подходом, уровневой дифференциацией, созданием положительной учебной мотивации, углубленным усвоением программы.

Целью освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Фитнес» для студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, вида спорта плавание для сохранения и укрепления здоровья, формирования культуры здоровья, развития физических качеств и способностей, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Фитнес» являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В результате изучения дисциплины элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Фитнес» студенты должны усвоить на занятиях содержание предмета, основную цель курса, задачи курса, ключевые понятия, методологический инструментарий изучения предмета данной дисциплины.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина Б1.В. ДВ.09.02 «Фитнес» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины по выбору» учебного плана.

Настоящая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Фитнес» составлена с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе. В высших учебных заведениях элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Фитнес» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, реализуются в порядке, установленном образовательной организацией. Является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения.

Для изучения данной дисциплины необходимо иметь знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего или среднего профессионального образования.

Студент должен понимать значение физической культуры в укреплении здоровья, знать основные способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Фитнес» находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами «Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура и спорт».

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Фитнес» способствует формированию культуры здоровья студентов посредством интеграции валеологических, социо-культурных и прикладных ценностей базового курса дисциплины «Физическая культура и спорт».

3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>1.1_Б.УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p>2.1_Б.УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p><i>Знать:</i> научно - практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><i>Уметь:</i> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><i>Владеть:</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия		СР	
					Общая трудоемкость	Из них: практическая подготовка		
1	Тема 1. Ритмико-пластические направления в системе физического воспитания.	1	1-17	-	8	-	28	Опрос, реферат
2	Тема 2. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.	2	24-42	-	8	-	28	Опрос, реферат
3	Тема 3. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе	3	1-17	-	16	-	54	Опрос, реферат
4	Тема 4. Адаптивная физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).	4	24-27	-	16	-	62	Опрос, реферат
5	Тема 5. Инклюзивное образование	5	1-17	-	12	-	42	Опрос, реферат
6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК)	6	24-42	-	12	-	42	Опрос, реферат
	Промежуточная аттестация	1,2, 3, 4, 5,6						зачет
8	Всего: 328			-	72	-	256	

Содержание дисциплины

Тема 1. Ритмико-пластические направления в системе физического воспитания.

История развития аэробики. Влияние занятий фитнес-аэробикой на работу систем и функции организма. Аэробика - одно из средств оздоровительной физической культуры. Классическая аэробика, слайд-аэробика, степ-аэробика, фитболл-аэробика, памп-аэробика, танцевальная аэробика, сайкл-аэробика, аэробика со скакалкой, аэробика с элементами боевых искусств, интервальная аэробика, спортивная аэробика, пилатес, калланетик.

Ритмическая гимнастика. История возникновения и развития ритмической гимнастики. Виды ритмической гимнастики.

Тема 2. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Возрастные особенности развития физических качеств. Содержание врачебно-педагогического контроля. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. Методы исследования самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Основные методы оценки физической подготовленности. 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.

Тема 3. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе.

Определение понятия здоровьесберегающих технологий. Главные направления здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Базовая модель системной комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья в вузе. Классификация здоровьесберегающих технологий. Направления деятельности физкультурно-оздоровительных технологий (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, стретчинг, ритмопластика, релаксация, гимнастика ортопедическая, гимнастика корригирующая и др.).

Тема 4. Адаптивная физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Медицинские группы здоровья. Лечебная физическая культура (ЛФК). Реабилитация. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры. Средства ЛФК. Принципы ЛФК. Современные педагогические технологии, применяемые для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Адаптивная физическая культура (АФК). Основная форма организации занятий. Значение и задачи физического воспитания лиц с ОВЗ. Средства и методы оздоровления для лиц с ОВЗ. Особенности образовательного процесса для лиц с ОВЗ.

Тема 5. Инклюзивное образование

Особенности инклюзивного образования. Принципы инклюзивного образования. Саламанская декларация о принципах, политике и практической деятельности в сфере образования лиц с особыми потребностями (Саламанка, Испания, 7—10 июня 1994 г.). Проблемы, с которыми сталкиваются участники образовательного процесса при внедрении инклюзивного образования. Государственная программа «Доступная среда».

Краткое содержание. Обеспечение условий доступности приоритетных объектов и услуг в приоритетных сферах жизнедеятельности инвалидов и других маломобильных групп населения. Обеспечение равного доступа к спортивным сооружениям.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. 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.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

Учебное время, выделяемое на изучение дисциплины, предполагает сочетание аудиторных занятий с большим объемом самостоятельной работы студентов.

При изучении учебного материала используются интерактивные формы: организация дискуссий и обсуждений спорных вопросов, изучение и закрепление нового материала, выработка практических навыков. При изложении материала преподаватель обсуждает проблемные вопросы, направленные на практическую и самостоятельную деятельность студента.

Для развития самостоятельной активности в изучении материала студентам предлагается использование интернет-ресурсов (электронных каталогов, специализированных порталов и сайтов), подготовка к участию в конференциях и круглых столах по предлагаемым темам курса, выступление с докладами. По всем методико-практическим и самостоятельным работам студентам предлагается индивидуальное задание.

Методико-практические задания, предлагаемые обучающимся к самостоятельному выполнению, призваны способствовать приобретению участниками практического опыта по защите своей жизни и здоровья, а также окружающих. С этой целью используются анализ результатов с последующим групповым обсуждением.

Предлагается использовать в учебном процессе следующие методы и технологии:

- Здоровьесберегающие технологии, направленные на укрепление и сохранение здоровья студентов.
- Технологии дифференцированного обучения, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья.
- Технологии личностно-ориентированного подхода в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов студентов.
- Технологии модульного обучения направлены на повышение эффективности познавательной деятельности, позволяет структурировать и скорректировать ее содержательную часть.
- Информационно-коммуникативные технологии, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ MicrosoftWord, MicrosoftPowerPoint, MicrosoftExcel и др.
- Технология игрового моделирования, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала учащимися, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении.
- Тестовая технология, применяемая для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего, промежуточного и итогового контроля знаний, умений и навыков.
- Адаптивные технологии, применяемые при изучении дисциплины студентами, имеющих инвалидность и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в системе дистанционного обучения IpsilonUni.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

При изучении данной дисциплины студентами с ограниченными возможностями здоровья могут использоваться следующие адаптивные технологии, ориентированные на особенности личности:

- При нарушениях зрения студенту предоставляется возможность использования учебных и раздаточных материалов, напечатанных укрупненным шрифтом.

- При нарушениях слуха студенту предоставляется возможность занять удобное место в аудитории, с которого в максимальной степени обеспечивается зрительный контакт с преподавателем во время занятий, использования наглядных опорных схем на лекциях для облегчения понимания материала, преимущественное выполнение учебных заданий в письменной форме (письменный опрос, тестирование, контрольная работа, подготовка рефератов и др.)

- Увеличение времени на анализ учебного материала. При необходимости для подготовки к ответу на практическом занятии, к ответу на зачете, выполнению тестовых заданий студентам с инвалидностью и студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается в 1,5 – 2 раза по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.

- Создание благоприятной, эмоционально-комфортной атмосферы при проведении занятий, консультаций, промежуточной аттестации. При взаимодействии со студентом с инвалидностью, студентом с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности его психофизического состояния, самочувствия, создаются условия, способствующие повышению уверенности в собственных силах. При неудачах в освоении учебного материала, студенту с инвалидностью, студенту с ограниченными возможностями здоровья даются четкие рекомендации по дальнейшей работе над изучаемой дисциплиной (разделом дисциплины, темой).

Студенты, имеющие инвалидность и лица с ОВЗ имеют возможность в свободном доступе и в удобное время работать с электронными учебными пособиями, размещенными на официальном сайте <http://library.sgu.ru/> Зональной научной библиотеки СГУ им. Н.Г. Чернышевского, которая объединяет в базе данных учебно-методические материалы – полнотекстовые учебные пособия и хрестоматийные, тестовые и развивающие программы по общегуманитарным, естественнонаучным и специальным дисциплинам.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Самостоятельная работа

Физическое воспитание студентов осуществляется с использованием разнообразных форм учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе.

Задания для самостоятельной работы предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа студентов в рамках данного курса включает:

1. Изучение дополнительной литературы
2. Изучение интернет ресурсов по тематике курса.
3. Реферирование литературы по заданной тематике.
4. Выполнение индивидуальных заданий.
5. Выполнение физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме

учебного дня.

6. Занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам.

7. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях.

Темы для самостоятельной работы

1. Определение понятия фитнес. Танцевальные связки, комбинации и движения базовой аэробики.

2. Степ-аэробика. Базовые шаги. Особенности тренировок по степ-аэробике. Методика обучения базовым шагам.

3. Составить комбинацию базовых шагов фитнес-аэробики на 32 счета со сменой лидирующей ноги

4. Пилатес. Составить комплекс упражнений.

5. Силовой фитнес. Упражнения калланетика. Составить примерный комплекс силовой направленности.

Самостоятельные практические (внеучебные) занятия студент фиксирует в дневнике самоконтроля и самоподготовки

Задания для самостоятельной работы предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных и профессиональных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

При планировании и организации самостоятельной работы студентов каждое задание согласовывается с соответствующей теоретической темой. При организации самостоятельной работы рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

1. В соответствии с планируемой темой задания преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

2. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы и методы выполнения задания для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

3. Студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

4. Студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Оценочные средства.

Учет посещаемости, тестирование, блиц-опрос, выполнение реферата или презентации и зачет обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы.

Текущий контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

Промежуточный контроль за семестр (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры личности студента через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, психофизической готовности студента к профессиональной деятельности.

Обязательная промежуточная аттестация за семестр.

Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы. Студенты, выполнившие рабочую программу по дисциплине «Фитнес», должны обнаружить знания, соответствующие требованиям Федерального государственного образовательного стандарта по данной дисциплине.

Примерные вопросы к зачету

Тема 1. Ритмико-пластические направления в системе физического воспитания..

1. История развития ритмико-пластических направлений в системе физического

- воспитания. Виды аэробики.
2. История возникновения оздоровительной аэробики.
 3. Понятие фитнес и история его становления.
 4. Стретчинг. Типы и виды стретчинга. Цели стретчинга.
 5. Преимущества оздоровительной танцевальной аэробики.
 6. Особенности проведения занятий на фитболах.
 7. Формы проведения и организация занятий аква-аэробикой.
 8. Преимущества степ-аэробики. Возможности использования степ-платформ в фитнесе.
 9. Значение системы «Хат-ха йоги» как основа занятий фитнес-йоги.
 10. Пилатес и история его возникновения.

Тема 2. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

1. Формы и содержание самостоятельных занятий.
2. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
3. Самоконтроль, его цели, задачи.
4. Методы исследования самоконтроля.
5. Субъективные показатели самоконтроля.
6. Объективные показатели самоконтроля.
7. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.
8. Признаки чрезмерной нагрузки.
9. Дневник самоконтроля.
10. Оценка адаптационного потенциала (АД).

Тема 3 Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе.

1. Определение понятия «Здоровьесберегающие технологии».
2. Цели и задачи здоровьесберегающих технологий
3. Классификация здоровьесберегающих технологий.
4. Главные направления здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.
5. Характеристика медико-гигиенической технологии (МГТ).
6. Характеристика физкультурно-оздоровительной технологии (ФОТ).
7. Характеристика экологической здоровьесберегающей технологии (ЭЗТ).
8. Характеристика здоровьесберегающей образовательной технологии (ЗОТ).
9. Характеристика здоровьесберегающей технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).
10. Здоровьесберегающие методики (корректирующая гимнастика)

Тема 4. Адаптивная физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

1. Медицинские группы здоровья.
2. Лечебная физическая культура (ЛФК), её цели и задачи.
3. Средства ЛФК.
4. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры.
5. Адаптивная физическая культура (АФК), её цели и задачи.
6. Средства АФК.
7. Категории лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).
8. Медицинская реабилитация.
9. Социальная реабилитация.
10. Педагогические принципы при занятиях АФК.

Тема 5. Инклюзивное образование.

1. Инклюзивный подход в образовании.
2. Маломобильные группы.
3. Медицинское сопровождение.
4. Тьюторство в инклюзивном образовательном пространстве.

5. Особенности занятий со слепыми и слабовидящими.
6. Особенности занятий с глухими и слабослышащими.
7. Особенности занятий с лицами, имеющими ПОДА.
8. Программа «Доступная среда».
9. Адаптация sportсооружений для лиц с ОВЗ.
10. Основные направления развития инклюзивного образования.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК).

1. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
2. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задачи.
3. Место ППФП в системе физического воспитания.
4. Методика подбора средств ППФП студентов.
5. Организация и формы ППФП в вузе.
6. Профессионально-прикладная физическая культура, ее цели и задачи.
7. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
8. Производственная физическая культура в рабочее время.
9. Производственная физическая культура в нерабочее время
10. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Итоговую оценку (зачет) получают студенты, набравшие не менее 55 баллов за все виды учебной деятельности дисциплины «Фитнес» (см. раздел 7.)

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1.1. Примерная таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	0	0	20	20	20	0	40	100
2	0	0	20	20	20	0	40	100
3	0	0	20	20	20	0	40	100
4	0	0	20	20	20	0	40	100
5	0	0	20	20	20	0	40	100
6	0	0	20	20	20	0	40	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

1,2,3,4,5,6 семестры

1. Лекции

Не предусмотрены.

2. Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

3. Практические занятия (от 0 до 20 баллов)

Посещение занятий в течение семестра – от 0 до 20 баллов;

4. Самостоятельная работа (от 0 до 20 баллов)

Темы рефератов и презентаций определяются преподавателем.

Подготовка реферата - от **0** до **5** баллов;

Подготовка и представление презентации – от **0** до **20** баллов.

5. Автоматизированное тестирование (от 0 до 20 баллов)

Правильность ответов на вопросы тестов - от **0** до **20** баллов.

6. Другие виды учебной деятельности

Не предусмотрены.

7. Промежуточная аттестация – зачет - (от 0 до 40 баллов)

Формой промежуточной аттестации являются ответы на контрольные вопросы.

При проведении промежуточной аттестации ответ студента оценивается по следующим критериям:

Ответы на «зачтено» оценивается от 10 до 40 баллов;

Ответы на «не зачтено» оценивается от 0 до 9 баллов;

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 1 семестр по дисциплине «Фитнес» **100** баллов.

Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Фитнес» в оценку (зачет):

55 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
менее 55 баллов	«не зачтено»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика [Текст]: учебное пособие для вузов /И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общей ред. Н.Н.Маликова. – М.: Изд.Центр «Академия», 2009. – 525с. (В НБ СГУ – 30 экз.)
2. Фирсин, С.А. Курс лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» квалификация бакалавр [Текст]: Учебное пособие /С.А. Фирсин.- Саратов: Изд-во ООО «ПринтЭкспресс», 2011. – 75 с. (Электронный ресурс)
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура 6 учебник/ Э.Н. Вайнер. – 2-е изд. – М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. – 424 с.: ил. (В НБ СГУ – 55 экз.)
4. Барчуков,И.С. Физическая культура и физическая подготовка. (Электронный ресурс): учебник/Барчуков И.С.- Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. -431с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks/
5. Лечебная физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / (С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.) ; под ред. С.Н. Попова. – 10-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 416с. – (Сер.Бакалавриат). (В НБ СГУ 7-е издание 2009 – 20 экз)
6. Бароненко, Валентина Александровна.Здоровье и физическая культура студента : Учеб.пособие / Валентина Александровна Бароненко, Леонид Аронович Рапопорт. - 2, перераб. - Москва : Альфа-М ; Москва : Издательский Дом "ИНФРА-М", 2018. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8 <http://znanium.com/go.php?id=180800> (Электронный ресурс)
7. Колосова, Е. В. Методические основы физкультурно-оздоровительной деятельности [Текст] : учебно-методическое пособие / Е. В. Колосова ; Федер. гос. бюджет.образоват. учреждение высш. проф. образования "Саратовский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского". - Саратов : ИЦ "Наука", 2013. - 179, [1] с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 179-180 (24 назв.). (Электронный ресурс)

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Лицензионное программное обеспечение

MicrosoftWindows 7 HomeBasic предустановленное оборудование

KasperskyEndpointSecurityдлябизнесаСтандартныйRussianEdition.1500-2499

Node 1 yearEducationalRenewalLicense

№ лицензии 0B00160530091836187178

Интернет-ресурс

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал Режим доступа:<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
3. История физической культуры: Учебное пособие Режим доступа: <http://window.edu.ru/window/library>
4. Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ. Режим доступа:<http://mon.gov.ru>
5. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики РФ. Режим доступа:<http://minstm.gov.ru/>
6. Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ. Режим доступа:<http://www.minzdravsoc.ru>
7. Информационные справочные и поисковые системы: - www.informika.ru.- www.window.edu.ru.- www.wikipedia.ru

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение преподавания дисциплины предполагает: оборудование учебных классов мебелью, позволяющей проводить занятия с использованием различных интерактивных форм; использование мультимедийного проектора.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 38.03.02 «Менеджмент» и профилю подготовки «Управление организациями производственной и социальной сфер».

Автор:

Ст. преподаватель кафедры

Физического воспитания и спорта

М.А. Крикунова

Программа одобрена на заседании кафедры менеджмента в образовании от 2 сентября 2022 года, протокол №1.

Итоговый тест.

1. Что такое ЛФК?

- а) часть культуры общества
- б) научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также для профилактики различных заболеваний;**
- в) научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов

Правильный ответ: б)

2. Что не является противопоказанием к применению ЛФК?

- а) острый период заболевания;
- б) общее тяжелое состояние больного;
- в) ослабление приспособительных реакций**

Правильный ответ: в)

1. Что такое физическая реабилитация?

- а) метод восстановления здоровья, функционального состояния и трудоспособности с помощью средств и методов лечебной физической культуры, массажа, физиотерапии, природных факторов;**
- б) метод восстановления здоровья медикаментозными средствами,
- в) метод восстановления здоровья посредством умеренного образа жизни.

Правильный ответ: а)

2. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?

- а) одно из направлений системы физического воспитания, формирующее прикладные знания, физические и специальные умения и навыки (общепрофессиональные и профессиональные компетенции)**
- б) производственная гимнастика;
- в) оздоровительно-восстановительные процедуры после трудового дня

Правильный ответ: а)

3. Что такое адаптивная физическая культура?

- а) часть комплексной реабилитации, направленная на физическое и духовное совершенствование человека с ограниченными возможностями здоровья;**
- б) научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов
- в) часть общей культуры человечества, которая представляет творческую деятельность в области физического развития, оздоровления и воспитания.

Правильный ответ: а)

6. Адаптивная физическая культура возникла на стыке нескольких наук. Какая дисциплина не имеет отношения к АФК?

- а) медицина;
- б) физическая культура;

в) история

Правильный ответ: **в)**

7. Что не относится к задачам перспективного развития адаптивной физической культуры?

- а) максимальный охват новых участников АФК;
- б) увеличение числа систематически занимающихся АФК;
- в) возвращение к труду и полная независимость от окружающих**

Правильный ответ: **в)**

8. Что такое выносливость?

- а) способность противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности;**
- б) выносливость по отношению к определенной мышечной деятельности;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

Правильный ответ: **а)**

9. В каких учреждениях не применяется адаптивная физическая культура?

- а) в учреждениях спортивной направленности;
- б) в учреждениях специальной (коррекционной) направленности;
- в) общеобразовательных учреждениях**

Правильный ответ: **в)**

10. Какой принцип не относится к специальным принципам АФК?

- а) принцип равных условий;
- б) принцип доступа к спортивным сооружениям;
- в) принцип постепенности**

Правильный ответ: **в)**

11. Какая государственная программа помогает адаптировать спортивные сооружения для инвалидов?

- а) Доступная среда;**
- б) Социальной поддержки инвалидов
- в) Социальной защиты инвалидов в РФ.

Правильный ответ: **а)**

12. Какое количество видов спорта проводилось на Паралимпийских Играх в Сочи?

- а) 5;**
- б) 10;
- в) 13

Правильный ответ: **а)**

13. Название Паралимпийских Игр первоначально было связано:

- а) с термином означающим паралич нижних конечностей?**
- б) с термином означающим паралич верхних конечностей?
- в) с другими видами физических нарушений

Правильный ответ: **а)**

14. Что не относится к основным средствам физического воспитания?

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;

в) точечный массаж

Правильный ответ: **в)**

15. Здоровый образ жизни складывается из нескольких составляющих. Что не относится к ЗОЖ?

а) плодотворный труд;

б) рациональное питание;

в) вредные привычки.

Правильный ответ: **в)**