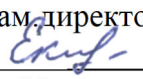


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Сочинский государственный университет» в г. Анапе Краснодарского края

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УиВР
 Екимова В.В.
«31» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала СГУ в г. Анапе
 Леонова Е.В.
«31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

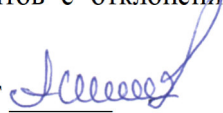
Б1.В.ДВ.09.03 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями здоровья

Шифр и направление подготовки	43.03.03 «Гостиничное дело»
Квалификация (степень) выпускника	Бакалавр
Профиль подготовки бакалавра	«Гостиничная деятельность»
Форма обучения	ОФО
Выпускающая кафедра	Социально-культурного сервиса и туризма
Кафедра-разработчик рабочей программы	Социально-культурного сервиса и туризма
Год набора	2022

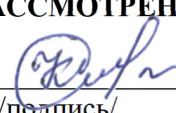
Семестр /курс	Трудоем-ность (час/зет)	Лекцио н. занятий, (час)	Практич . занятий (час)	Лаборат. занятий (час)	СРС (час)	КР/КП (час)	РГР (час)	Форма промежут. контроля (экз/зачет)/(контроль, час)
ОФО								
1/1	54	-	36	-	18	-	-	Зачет
2/1	60	-	32	-	28	-	-	Зачет
3/2	64	-	32	-	32	-	-	Зачет
4/2	60	-	32	-	28	-	-	Зачет
5/3	60	-	32	-	28	-	-	Зачет
6/3	30	-	30	-	-	-	-	Зачет
Итого	328	-	194	-	134	-	-	Зачеты

Анапа 2022 г.

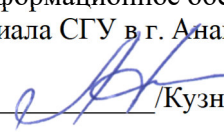
Лист согласования рабочей программы дисциплины Б1.В.ДВ.09.03 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями здоровья.

Рабочую программу составил: Шаленко А.Н., преподаватель кафедры СКСиТ 

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

заведующий кафедрой  / Стародуб К.А. /
/подпись/ /Ф.И.О./

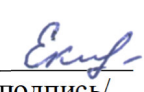
Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду филиала СГУ в г. Анапе:

Заведующий библиотекой  /Кузнецова Л.Н./

Структура рабочей программы соответствует предъявленным требованиям

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления УГСН 43.00.00 Сервис и туризм

Протокол № 1 от « 31 » 08 20 22 г.

Председатель УМСН  Екимова В.В.
/подпись/ /Ф.И.О./

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 20__/20__ учебный год.

В программу внесены дополнения и (или) изменения:

(Указывается, в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)

Заведующий кафедрой _____

подпись

Стародуб К.А.

ФИО

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ.....	5
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
4.1 Тематический план дисциплины.....	7
4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	13
4.3 Текущая и промежуточная аттестации по дисциплине.....	15
5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины.....	18
5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине.....	19
5.3 Особенности преподавания дисциплины.....	19
5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	20
5.5 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	20
Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями здоровья» является формирование физической культуры личности, адаптивно-компенсаторных механизмов организма, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности, профессионально-прикладная подготовка к будущей профессиональной деятельности, показания и противопоказания для каждого обучающегося, имеющие коррегирующую и оздоровительно-профилактическую направленность, использование средств физического воспитания, включая специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физического развития и функционального состояния организма. Для достижения цели применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Задачи дисциплины:

1. Развитие и совершенствование двигательных (физических) способностей и физических качеств с применением средств и методов физической культуры, не имеющих противопоказаний для применения на практических занятиях в специальной медицинской группе.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ(СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями здоровья» относится к дисциплинам по выбору блока Б1.В.ДВ.

Таблица 1 – Дисциплины, участвующие в формировании компетенции.

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции (перечисляются дисциплины, практики, кроме ГЭ, ВКР)
Универсальные компетенции	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.О.06 Физическая культура и спорт Б1.В.ДВ.09.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. Б1.В.ДВ.09.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес.

3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: УК-7.

В результате освоения дисциплины студент должен демонстрировать следующие результаты образования:

Таблица 2 – Компетенции и индикаторы их достижения

Компетенции и индикаторы их достижения		Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенций)
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Универсальные компетенции		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: основные способысамоорганизации и саморазвития, нормы ЗОЖ; Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Владеть: навыками самоорганизации и саморазвития для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; Уметь: использовать основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; Владеть: здоровьесберегающими технологиями с учётом внешних и внутренних условий при реализации конкретной профессиональной деятельности.
	УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Знать: средства и методы укрепления здоровья; Уметь: грамотно использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья для физического самосовершенствования; Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной профессиональной деятельности.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Количество часов по учебному плану

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Всего часов – 328, из них: лекции – 0 часов, практические занятия – 194 часа, самостоятельная работа – 134 часа, контроль – 0 часов.

Таблица 3 – Распределение фонда времени по темам дисциплины

№ раздела, темы	Наименование модуля (раздела) дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС
1 семестр						
1	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	54	-	36	-	18
2 семестр						
2	Спортивные игры(адаптивные формы и виды)	60	-	32	-	28
3 семестр						
3	Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	64	-	32	-	32
4 семестр						
4	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	60	-	32	-	28
5 семестр						
5	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими отклонениями). Производственная гимнастика	60	-	32	-	28
6 семестр						
6	Атлетическая гимнастика (адаптивные формы и виды)	30	-	30	-	-
	ВСЕГО ЧАСОВ	328	-	194	-	134

4.1.1 Лекционные занятия

Не предусмотрены учебным планом.

4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Краткое содержание занятия
1 семестр		
1	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	Общая физическая подготовка (ОФП), совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.
2	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением, (гантели, набивные мячи).
3	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
4	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.
5	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга.
6	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.
7	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	Упражнения на координацию движений.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Краткое содержание занятия
2 семестр		
1	Спортивные игры (адаптивные формы и виды)	Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.
2	Спортивные игры (адаптивные формы и виды)	Общие и специальные упражнения игрока.
3	Спортивные игры (адаптивные формы и виды)	Основные приемы овладения техникой и тактикой игры.
4	Спортивные игры (адаптивные формы и виды)	Способы владения мячом и отъемом мяча.
5	Спортивные игры (адаптивные формы и виды)	Индивидуальные упражнения и упражнения в парах.
6	Спортивные игры (адаптивные формы и виды)	Адаптивные игры: бочче, голбол и другие.
7	Спортивные игры (адаптивные формы и виды)	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно- координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Краткое содержание занятия
3 семестр		
1	Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений.
2	Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	Ходьба и её разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.
3	Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	Бег и его разновидности.
4	Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	Бег трусцой.
5	Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	Спортивная ходьба Методические особенности обучения.
6	Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	Скандинавская ходьба.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Краткое содержание занятия
4 семестр		
1	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	Обучение совершенствованию техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек; нарушений зрения; нарушений слуха; сердечно-сосудистой системы и центральной нервной системы; органов дыхания. Обучение комплексам упражнений для профилактики различных заболеваний.
2	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.) направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы.
3	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).
4	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания солнцем, воздухом и водой.
5	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	Лечебная физическая культура, направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных организмом после болезни, травмы и др.
6	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	Лечебная физическая культура, направленная на развитие компенсационных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.
7	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.
8	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.
9	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.
10	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.
11	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Краткое содержание занятия
5 семестр		
1	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими отклонениями). Производственная гимнастика	Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.
2	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими отклонениями). Производственная гимнастика	Разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики.
3	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими отклонениями). Производственная гимнастика	Средства и методы производственной гимнастики.
4	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими отклонениями). Производственная гимнастика	Комплексы упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей.
5	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими отклонениями). Производственная гимнастика	Инструкторская практика проведения производственной гимнастики с учебной группой студентов.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Краткое содержание занятия
6 семестр		
1	Атлетическая гимнастика (адаптивные формы и виды)	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.
2	Атлетическая гимнастика (адаптивные формы и виды)	Упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног, упражнения на тренажерах, с партнером.
3	Атлетическая гимнастика (адаптивные формы и виды)	Согласование силовых упражнений с дыханием.
4	Атлетическая гимнастика (адаптивные формы и виды)	Комплексы упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
5	Атлетическая гимнастика (адаптивные формы и виды)	Комплексы упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

4.1.3 Лабораторные занятия(не предусмотрены учебным планом)

4.1.4 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Краткое содержание занятия
1 семестр		
1	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
2 семестр		
2	Спортивные игры (адаптивные формы и виды)	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
3 семестр		
3	Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
4 семестр		
4	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.

5 семестр		
5	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими отклонениями). Производственная гимнастика	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
6 семестр		
6	Атлетическая гимнастика (адаптивные формы и виды)	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.

4.1.5 Интерактивные формы занятий

Не предусмотрены учебным планом.

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1 Литература

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. – Москва : Научный консультант, 2018. – 98 с. – ISBN 978-5-6040844-8-9. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html> (дата обращения: 25.08.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

2. Куршев, А. В. Оздоровительная гимнастика для студентов вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебное пособие / А. В. Куршев ; Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань : Казанский научно-исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2019. – 212 с. : ил. – Библиогр.: с. 206-209. – ISBN 978-5-7882-2626-2. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=612414> (дата обращения: 25.08.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 164 с. — ISBN 978-5-907225-11-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88510.html> (дата обращения: 25.08.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авторы-составители: О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – ISBN 978-5-906839-18-3. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367> (дата обращения: 25.08.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

5. Физическая реабилитация обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами ЛФК на занятиях физической культурой : учебное пособие / В.В. Андреев, А.И. Морозов, Л.Е. Школьников, А.В. Фоминых. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. — 96 с. — ISBN 978-5-98452-148-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/73549.html> (дата обращения: 25.08.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4.2.2 Современные профессиональные базы данных (СПБД) и информационные справочные системы (ИИС)

Таблица 4 – Перечень современных профессиональных баз данных (СПБД) и информационные справочные системы (ИИС)

№ п/п	Наименование СПБД
1	Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Нексмедиа». – Москва : Директ-Медиа, 2001–. – https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub . – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный
2	IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание « www.iprbookshop.ru ». – Саратов, [2010-]. – URL: http://www.iprbookshop.ru). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
3	Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (diss/rsl.ru)(доступ осуществляется с компьютеров, находящихся в читальном зале библиотеки).
Наименование ИИС	
1	Справочная правовая система «Консультант Плюс» - www.consultant.ru ;
2	Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, [2017-]. – URL: http://lib.sutr.ru/ – Текст : электронный.

4.2.3 Нормативные документы

1. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (изм. от 14.03.2020 № 1-ФКЗ) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

2. Постановление Правительства РФ от 09.10.2015 N 1085 (ред. от 18.07.2019) "Об утверждении Правил предоставления гостиничных услуг в Российской Федерации"[Электронный ресурс]: - Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

3. Постановление Правительства РФ от 16 февраля 2019 г. N 158 "Об утверждении Положения о классификации гостиниц" [Электронный ресурс] : - Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

4. Федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" от 24.11.1996 N 132-ФЗ (последняя редакция) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_12462/

4.2.4 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

№ п/п	Наименование интернет-ресурсов и электронных информационных источников
1.	http://minstm.gov.ru . Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
2.	http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

3.	www.olympic.ru Официальный сайт Олимпийского комитета России
4.	http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ Основы физической культуры в вузе. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ)
5	http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html Электронные учебники по физической культур

4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разработаны оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине.

Перечисленные фонды оценочных средств находятся на кафедре социально-культурного сервиса и туризма.

Примерные вопросы для подготовки к промежуточной аттестации (зачеты):

1 семестр

1. Основные понятия общей физической подготовки (ОФП), совершенствование двигательных действий, значение воспитания физических качеств.

2. Перечислите средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

3. Перечислите упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением, (гантели, набивные мячи).

4. Перечислите упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

5. Перечислите упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

6. Перечислите упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга.

7. Перечислите упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.

8. Перечислите упражнения на координацию движений.

2 семестр

1. Перечислите основные элементы техники спортивной игры (адаптивная форма): баскетбол.

2. Перечислите основные элементы техники спортивной игры (адаптивная форма): волейбол.
3. Перечислите основные элементы техники спортивной игры (адаптивная форма): футбол.
4. Перечислите основные элементы техники спортивной игры (адаптивная форма): настольный теннис.
5. Перечислите общие и специальные упражнения игрока в баскетбол (адаптивная форма).
6. Перечислите общие и специальные упражнения игрока в волейбол (адаптивная форма).
7. Перечислите общие и специальные упражнения игрока в футбол (адаптивная форма).
8. Перечислите общие и специальные упражнения игрока в настольный теннис (адаптивная форма).
9. Перечислите основные приемы овладения техникой и тактикой игры.
10. Перечислите способы владения мячом и отъемом мяча.
11. Перечислите индивидуальные упражнения и упражнения в парах.
12. Перечислите виды адаптивных игр.
13. Основные правила адаптивной игры: голбол.
14. Основные правила адаптивной игры: бочче.
15. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.
16. Доступные виды эстафет (адаптивная форма): с предметами и без них.

3 семестр

1. Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений.
2. Ходьба и её разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.
3. Бег и его разновидности.
4. Методические особенности бега трусцой.
5. Методические особенности спортивной ходьбы.
6. Методические особенности скандинавской ходьбы.

4 семестр

1. Методические особенности обучения совершенствованию техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек; нарушений зрения; нарушений слуха; сердечно-сосудистой системы и центральной нервной системы; органов дыхания.
2. Методические особенности обучения комплексам упражнений для профилактики различных заболеваний.
3. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А.Стрельниковой, К.Бутейко и др.) направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы.
4. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).
5. Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию.
6. Методики закаливания солнцем, воздухом и водой.
7. Лечебная физическая культура, направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных организмом после болезни, травмы и др.

8. Лечебная физическая культура, направленная на развитие компенсационных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.

9. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.

10. Особенности обучения методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.

11. Особенности обучения методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.

12. Особенности овладения методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.

13. Особенности овладения инструкторской практики проведения комплексов профилактической гимнастики.

5 семестр

1. Общеразвивающие упражнения (адаптивная форма) в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.

2. Перечислите базовые шаги аэробики отдельно и в связках (адаптивная форма).

3. Перечислите техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики (адаптивная форма).

4. Перечислите комплексы средства и методы производственной гимнастики (адаптивная форма).

5. Перечислите комплексы упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей.

6. Особенности овладения инструкторской практики проведения производственной гимнастики с учебной группой студентов (адаптивная форма).

6 семестр

1. Перечислите упражнения, направленные на формирование правильной осанки.

2. Перечислите упражнения с отягощением для развития силы рук.

3. Перечислите упражнения с отягощением для развития плечевого пояса.

4. Перечислите упражнения с отягощением для развития шеи.

5. Перечислите упражнения с отягощением для развития туловища.

6. Перечислите упражнения с отягощением для развития ног.

7. Перечислите упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног, упражнения на тренажерах, с партнером.

8. Перечислите упражнения с отягощением на тренажерах.

9. Перечислите упражнения с отягощением с партнером.

10. Согласование силовых упражнений с дыханием.

11. Перечислите комплексы упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.

12. Перечислите комплексы упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

13. Общепринятая терминология физических упражнений.

14. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование скелета.

15. Закаливание и здоровье

16. Стресс и занятия физическими упражнениями.

17. Структура занятия по физической культуре

18. Правила составления комплекса физических упражнений

19. Упражнения для коррекции осанки.

20. Упражнения для профилактики плоскостопия.
21. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики близорукости.
22. Упражнения на равновесие. Тренировка вестибулярного анализатора.
23. Для чего необходима разминка? Пример разминки перед выбранным видом спорта.
24. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
25. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
26. Роль суставов в движениях человека.
27. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование мышечной системы.
28. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ в организме.
29. Энергетический баланс. Роль физических упражнений в регулировании энергозатрат человека.
30. Строение сердечно-сосудистой системы. Влияние занятий спортом на сердце. Показатели деятельности сердца здорового человека.
31. Строение и функции дыхательной системы. Влияние регулярных занятий спортом на состояние дыхательной системы.
32. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние нервной системы.
33. Комплекс физических упражнений при длительной работе на персональном компьютере.
34. Комплекс физических упражнений после длительного сидения.
35. Применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха с учетом меняющихся условий труда, быта и возрастных особенностей.
36. Основы составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений, комплексов специально-подготовительных упражнений, комплексов утренней гигиенической гимнастики.

5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на лекционных и практических занятиях, усваивают и повторяют основные понятия. Контроль эффективности самостоятельной работы студентов осуществляется путем проверки освоения ими учебных заданий, предусмотренных для самостоятельной отработки.

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных форм работы, самостоятельной работы студентов.

Методические рекомендации по подготовке студентов к лабораторным занятиям

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с литературой. Изучение дисциплины предполагает в том числе отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Internet.

При подготовке к занятиям студенты должны изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить все задания для самостоятельной работы. При подготовке целесообразно на основе изучения рекомендованной литературы выписать в конспект основные понятия и категории по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий.

Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения литературы. В период изучения литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, программы, плана задания или работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и написания курсовой работы, проекта, реферата;
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной и курсовой работы, проекта.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются (указать при наличии ниже перечисленных пунктов):

- наличие помещения для СРС;
- обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение;
- наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем рефератов со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по решению типовых задач, образцов отчетов о выполнении СРС и т.п.;
- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы (например, методические указания по выполнению курсовых проектов, работ, РГР, контрольных работ, сборники тестовых заданий, сборники задач по дисциплине).

Дисциплина обеспечена учебно-методической литературой в объеме, достаточном для проведения всех предусмотренных видов учебных занятий.

Каждый обучающийся по дисциплине обеспечен учебно-методической литературой.

5.3 Особенности преподавания дисциплины

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

Лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

Самостоятельная работа студента, предусматривает выполнение работы - задание, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода.

Преподавание дисциплины опирается на современный подход к обучению и ориентируется на внесение в процесс обучения новизны, обусловленной особенностями динамики развития жизни и деятельности, спецификой различных технологий обучения и потребностями личности, общества и государства в выработке у обучаемых социально полезных знаний, убеждений, черт и качеств характера, отношений и опыта поведения.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

При обучении дисциплине используется следующее материально-техническое обеспечение:

1. Аудитории для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, учебно-наглядными материалами (стенды, презентации по дисциплине, видеофильмы), техническими средствами обучения.

2. Помещение для самостоятельной работы: библиотека, читальный зал: помещение для самостоятельной работы: столы, стулья. Компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» с обеспечением доступа в ЭИОС филиала.

Таблица 6 – Перечень программного обеспечения

№ п/п	Перечень ПО
1	Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level
2	Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level
3	Dr.Web Desktop Security Suite, LBW-BC-12M-65-A-1
4	Программа EхаHotel
5	АСУ гостиницей «Эдельвейс»
6	ПО Корс-Софт «Мини-Отель Плюс»
7	ПО Корс-Софт «Мини-Кулинария»

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, входящие в состав ЭИОС филиала СГУ в г. Анапе.

5.5 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе,

которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

Приложение к рабочей программе дисциплины
Б1.В.ДВ.09.03 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями здоровья

Шифр и направление подготовки	<u>43.03.03 «Гостиничное дело»</u>
Квалификация (степень) выпускника	<u>Бакалавр</u>
Профиль подготовки бакалавра	<u>«Гостиничная деятельность»</u>

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

Б1.В.ДВ.09.03 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями здоровья

наименование дисциплины по учебному плану

Дисциплина по выбору

статус дисциплины – дисциплина обязательной части учебного плана

Очная

форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ/час)	328
Цель изучения дисциплины	формирование физической культуры личности, адаптивно-компенсаторных механизмов организма, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности, профессионально-прикладная подготовка к будущей профессиональной деятельности, показания и противопоказания для каждого обучающегося, имеющие корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность, использование средств физического воспитания, включая специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физического развития и функционального состояния организма. Для достижения цели применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.
Содержание дисциплины (основные разделы)	1 семестр Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды). 2 семестр Спортивные игры (адаптивные формы и виды). 3 семестр Легкая атлетика (адаптивные формы и виды). 4 семестр Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика. 5 семестр Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими отклонениями). Производственная гимнастика.

	6 семестр Атлетическая гимнастика (адаптивные формы и виды).
Формируемые компетенции (коды)	УК-7
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	УК-7.1Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7.3Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Б1.О.06 Физическая культура и спорт Б1.В.ДВ.09.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. Б1.В.ДВ.09.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес.
Образовательные технологии	Практические занятия, самостоятельная работа, консультации
Форма промежуточной аттестации (экзамен, зачет с оценкой, зачет)	Зачёты