

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Московский авиационный институт
(национальный исследовательский университет)»

Актуализировано 24 ДЕК 2018

Проректор МАИ  Д.А.Козорез

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

Куприков М.Ю.
«31» 08 2015

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (000119376)
Физическая культура (спортивные секции)

(указывается наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент

Квалификации выпускника Бакалавр

Профиль подготовки Управление проектами

Форма обучения очная

(очно, очно-заочное, заочное)

Выпускающая кафедра А31

Обеспечивающая кафедра А31

Кафедра-разработчик рабочей программы А31

Семестр	З.Е.	Трудоемкость, час.	Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	КСР, час.	СРС, час.	Экзаменов, час.	Форма промежуточного контроля
1	0	0	0	12	0	0	0	0	
2	0	0	0	26	0	0	0	0	
3	0	0	0	60	0	0	0	0	
4	0	0	0	78	0	0	0	0	
5	0	0	0	74	0	0	0	0	
6	0	0	0	78	0	0	0	0	
Итого	0	0	0	328	0	0	0	0	

Москва
2015

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы рабочей программы

1. Цели освоения дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения.
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.
3. Структура и содержание дисциплины.
4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.
5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Приложения к рабочей программе дисциплины

Приложение 1. Аннотация рабочей программы

Приложение 2. Прикрепленные файлы

Программа составлена в соответствии с требованиями СУОС НИУ МАИ по направлению 38.03.02 Менеджмент

Авторы программы:

Сидякин В.Л.



И.о. зав. обеспечивающей кафедрой А31



А.В. Жиделев

Программа одобрена:

И.о. зав. выпускающей кафедрой А31
 А.В. Жиделев

Директор выпускающего филиала «Взлет»
 А.В. Жиделев

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ.

Целью освоения дисциплины Физическая культура (спортивные секции) является достижение следующих результатов освоения(РО):

№	Шифр	Результат освоения
1	В-11 (ОК-13)	Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.
2	З-12 (ОК-13)	Знать основы физической культуры и здорового образа жизни
3	З-13 (ОК-13)	Знать теорию и методику обучения основным видам физических упражнений, основы организации и проведения спортивно-массовой и оздоровительной работы
4	У-13 (ОК-13)	Уметь использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

Перечисленные РО являются основой для формирования следующих компетенций:

№	Шифр	Компетенция
1	ОК-13	Готовность самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина Физическая культура (спортивные секции) является предшествующей и последующей для следующих дисциплин:

№	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных(ые) единиц(ы), 0 часа(ов).

Модуль	Раздел	Лекции	Практич. занятия	Лаборат. работы	КСР	СРС	Всего часов	Всего с экзаменами и курсовыми
Физическая культура (1 семестр)	Практический	0	12	0	0	0	12	12
Физическая культура (2 семестр)	Практический	0	26	0	0	0	26	26
Физическая культура (3 семестр)	Практический	0	60	0	0	0	60	60
Физическая культура (4 семестр)	Практический	0	78	0	0	0	78	78
Физическая культура (5 семестр)	Практический	0	74	0	0	0	74	74

Модуль	Раздел	Лекции	Практич. занятия	Лаборат. работы	КСР	СРС	Всего часов	Всего с экзаменами и курсовыми
семестр)								
Физическая культура (6 семестр)	Практический	0	78	0	0	0	78	78
Всего		0	328	0	0	0	328	328

3.1.Содержание (дидактика) дисциплины

В разделе приводится полный перечень дидактических единиц, подлежащих усвоению при изучении данной дисциплины.

- 1. Организм человека как единая биологическая система.
- 2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
- 3. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
- 4. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.
- 5. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
- 6. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
- 7. Здоровый образ жизни и его составляющие.
- 8. Основные требования к организации здорового образа жизни.
- 9. Критерии эффективности здорового образа жизни.
- 10. Физические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом.
- 11. Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Основные положения.
- 12. Основы совершенствования физических качеств.
- 13. Общая физическая подготовка и ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
- 14. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
- 15. Массовый спорт и спорт высших достижений.
- 16. Студенческий спорт. Спорт в МАИ.
- 17. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
- 18. Диагностика состояний организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- 19. Педагогический контроль и его содержание.
- 20. Самоконтроль его основные методы.
- 21. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленностью.

- 22. Возможность и условия коррекции физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физкультуры и спорта.
- 23. Основные средства восстановления и релаксации.
- 24. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
- 25. Профилактика употребления допинга в спорте.
- 26. История спорта. Мотивация занятий спортом.
- 27. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
- 28. Психофизическая подготовка человека к труду. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

3.2. Практические занятия

№ п/п	Раздел дисциплины	Объем, часов	Тема практического занятия	Дидакт. единицы
1	1.1.Практический	2	Определение исходного уровня подготовленности.	1, 11, 18, 19, 20, 21
2	1.1.Практический	2	Общее укрепление организма. Обучение самоконтролю за функциональным состоянием организма.	1, 2, 3, 8, 9, 10, 13, 17, 18, 19, 20, 23
3	1.1.Практический	2	Развитие двигательных умений и навыков	5, 8, 11, 12
4	1.1.Практический	2	Развитие общей и силовой выносливости, общей силы, координации, быстроты, ловкости.	1, 11, 12, 13, 17, 23, 25, 26
5	1.1.Практический	2	Контроль за динамикой физической подготовленности студентов.	18, 19, 20, 21
6	1.1.Практический	2	Тестирование	12, 19, 22
7	2.1.Практический	4	Практическое применение понятия «Самоконтроль» в освоении дисциплины.	20, 21
8	2.1.Практический	4	Повышение уровня разносторонней физической подготовленности.	12, 14, 17, 18, 19, 21
9	2.1.Практический	4	Повышение уровня физических качеств: сила, быстрота, ловкость, гибкость, координация.	12, 14, 17
10	2.1.Практический	2	Контроль за динамикой физической подготовленности студентов.	18, 19, 20
11	2.1.Практический	6	Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1, 2, 4, 8, 9, 10, 18
12	2.1.Практический	4	Повышение уровня волевой и тактической подготовки.	12, 17, 19, 21, 22
13	2.1.Практический	2	Тестирование.	19
14	3.1.Практический	4	Общее укрепление организма.	1, 2, 3, 8, 9, 10, 13, 17, 18, 19, 23
15	3.1.Практический	32	Дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности. Развитие физических качеств.	12, 17, 18, 19, 21
16	3.1.Практический	8	Контроль за динамикой физической подготовленности студентов.	11, 18, 19, 20
17	3.1.Практический	4	Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1, 2, 8, 10, 11, 18, 21, 22, 23
18	3.1.Практический	8	Повышение уровня волевой и тактической подготовки	3, 27
19	3.1.Практический	4	Тестирование	12, 19, 22
20	4.1.Практический	32	Дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности. Повышение уровня развития физических качеств.	6, 10, 12, 14, 18, 19, 21, 23

№ п/п	Раздел дисциплины	Объем, часов	Тема практического занятия	Дидакт. единицы
21	4.1.Практический	18	Развитие специальных физических качеств: специальной силы, беговой скорости, силовой выносливости, координации, скоростно-силовых способностей.	10, 14, 17, 18, 19, 21
22	4.1.Практический	28	Тестирование	12, 19, 22
23	5.1.Практический	12	Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Повышение аэробных и анаэробных возможностей организма.	1, 2, 8, 10, 12, 18, 21
24	5.1.Практический	12	Контроль за динамикой физической подготовленности студентов.	7, 18, 20, 21, 23, 24
25	5.1.Практический	32	Совершенствование физических качеств.	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22
26	5.1.Практический	12	Совершенствование профессионально важных функций систем, физических и психических качеств и навыков.	11, 18, 19, 22, 23, 28
27	5.1.Практический	6	Тестирование	12, 19, 22
28	6.1.Практический	6	Совершенствование навыков самоконтроля	11, 18, 20
29	6.1.Практический	36	Совершенствование физических качеств.	12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21
30	6.1.Практический	12	Совершенствование волевой и тактической подготовки.	12, 17, 19, 21, 22
31	6.1.Практический	10	Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Повышение аэробных и анаэробных возможностей организма.	1, 2, 8, 10, 11, 18, 21, 22, 23
32	6.1.Практический	8	Контроль за динамикой физической подготовленности студентов.	18, 19, 20
33	6.1.Практический	6	Тестирование	19
Итого:		328		

3.5.Содержание практических занятий

1.1.1. Определение исходного уровня подготовленности. (А3: 2, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

Описание: Занятия в спортивной секции

1.1.2. Общее укрепление организма.

Обучение самоконтролю за функциональным состоянием организма. (А3: 2, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

Описание: Занятия в спортивной секции

1.1.3. Развитие двигательных умений и навыков (А3: 2, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

Описание: Занятия в спортивной секции

1.1.4. Развитие общей и силовой выносливости, общей силы, координации, быстроты, ловкости. (А3: 2, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

Описание: Занятия в спортивной секции

1.1.6. Контроль за динамикой физической подготовленности студентов. (А3: 2, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

Описание: Занятия в спортивной секции

1.1.7. Тестирование (А3: 2, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

Описание: Тестирование.

- 2.1.1. Практическое применение понятия «Самоконтроль» в освоении дисциплины. (АЗ: 4, СРС: 0)**
Форма организации: Практическое занятие
Описание: Занятия в спортивной секции
- 2.1.2. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности. (АЗ: 4, СРС: 0)**
Форма организации: Практическое занятие
Описание: Занятия в спортивной секции
- 2.1.3. Повышение уровня физических качеств: сила, быстрота, ловкость, гибкость, координация. (АЗ: 4, СРС: 0)**
Форма организации: Практическое занятие
Описание: Занятия в спортивной секции
- 2.1.4. Контроль за динамикой физической подготовленности студентов. (АЗ: 2, СРС: 0)**
Форма организации: Практическое занятие
Описание: Занятия в спортивной секции
- 2.1.5. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. (АЗ: 6, СРС: 0)**
Форма организации: Практическое занятие
Описание: Занятия в спортивной секции
- 2.1.6. Повышение уровня волевой и тактической подготовки. (АЗ: 4, СРС: 0)**
Форма организации: Практическое занятие
Описание: Занятия в спортивной секции
- 2.1.7. Тестирование. (АЗ: 2, СРС: 0)**
Форма организации: Практическое занятие
Описание: Тестирование.
- 3.1.1. Общее укрепление организма. (АЗ: 4, СРС: 0)**
Форма организации: Практическое занятие
Описание: Занятия в спортивной секции
- 3.1.2. Дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности. Развитие физических качеств. (АЗ: 32, СРС: 0)**
Форма организации: Практическое занятие
Описание: Занятия в спортивной секции
- 3.1.3. Контроль за динамикой физической подготовленности студентов. (АЗ: 8, СРС: 0)**
Форма организации: Практическое занятие
Описание: Занятия в спортивной секции
- 3.1.4. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. (АЗ: 4, СРС: 0)**
Форма организации: Практическое занятие
Описание: Занятия в спортивной секции
- 3.1.5. Повышение уровня волевой и тактической подготовки (АЗ: 8, СРС: 0)**
Форма организации: Практическое занятие
Описание: Занятия в спортивной секции
- 3.1.6. Тестирование (АЗ: 4, СРС: 0)**
Форма организации: Практическое занятие
Описание: Тестирование.

4.1.1. Дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности. Повышение уровня развития физических качеств. (АЗ: 32, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

Описание: Занятия в спортивной секции

4.1.2. Развитие специальных физических качеств: специальной силы, беговой скорости, силовой выносливости, координации, скоростно-силовых способностей. (АЗ: 18, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

Описание: Занятия в спортивной секции

4.1.3. Тестирование (АЗ: 28, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

Описание: Тестирование.

5.1.1. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Повышение аэробных и анаэробных возможностей организма. (АЗ: 12, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

Описание: Занятия в спортивной секции

5.1.2. Контроль за динамикой физической подготовленности студентов. (АЗ: 12, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

Описание: Занятия в спортивной секции

5.1.3. Совершенствование физических качеств. (АЗ: 32, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

Описание: Занятия в спортивной секции

5.1.4. Совершенствование профессионально важных функций систем, физических и психических качеств и навыков. (АЗ: 12, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

Описание: Занятия в спортивной секции

5.1.5. Тестирование (АЗ: 6, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

Описание: Тестирование.

6.1.1. Совершенствование навыков самоконтроля (АЗ: 6, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

Описание: Занятия в спортивной секции

6.1.2. Совершенствование физических качеств. (АЗ: 36, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

Описание: Занятия в спортивной секции

6.1.3. Совершенствование волевой и тактической подготовки. (АЗ: 12, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

Описание: Занятия в спортивной секции

6.1.4. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Повышение аэробных и анаэробных возможностей организма. (АЗ: 10, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

Описание: Занятия в спортивной секции

6.1.5. Контроль за динамикой физической подготовленности студентов. (АЗ: 8, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

Описание: Занятия в спортивной секции

6.1.6. Тестирование (АЗ: 6, СРС: 0)**Форма организации:** Практическое занятие**Описание:** Тестирование.**4. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

- 1 Основная и дополнительная литература по дисциплине (раздел 6).
2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (раздел 7).
3. Ресурсы технической библиотеки филиала «Взлет» МАИ в г. Ахтубинске.
4. Элективные группы (спортивные секции) приведены в прил. 2.2.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Раздел формируется на основании Положения о фонде оценочных средств в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет)», утвержденном приказом ректора № 334 от 24.04.2018 г. (п. 5.4.1) и включает:

- 1) перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- 2) описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- 3) типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- 4) методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.1 Перечень компетенций и этапы их формирования приведены в следующей таблице:

№	Шифр	Компетенция	Этапы формирования компетенции
1	ОК-13	Готовность самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Практические занятия по разделам РПД, в соответствующем семестре

5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания:

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, а также описание шкал оценивания, в соответствии с видом контроля успеваемости обучающегося, сформулировано в п.п. 7.3...7.5.3 Положения о фонде оценочных средств в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет)», утвержденном приказом ректора № 334 от 24.04.2018 г.

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы:

Формы оценочных средств текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
<i>Текущий контроль успеваемости</i>			
1.	Текущее тестирование	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или модуля дисциплины, организованное в виде письменного либо автоматизированного выполнения заданий, содержащих теоретические вопросы либо практические задания (задачи). Рекомендуется для оценки знаний и умений студентов.	Комплект контрольных тестов, заданий (прил. 2.1)
2.	Практическое задание	Средство проверки умений применять полученные знания с использованием определенных методик для решения задач или заданий по учебному модулю или дисциплине в целом. Рекомендуется для оценки умений студентов.	Перечень практических заданий (раздел 3)

5.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, в соответствии с видом контроля успеваемости обучающегося, могут быть выбраны из:

- п. 7.5 Положения о фонде оценочных средств в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет)», утвержденного приказом ректора № 334 от 24.04.2018 г.

- п. 2 Положения о балльно-рейтинговой системе оценки результатов обучения по дисциплине, утвержденного приказом ректора № 42 от 04.02.2014 г.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература из электронного каталога

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 443 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/70303>. — Загл. с экрана.

б) дополнительная литература из электронного каталога

1. Губа, В.П. Волейбол в университете [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2009. — 164 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4107>. — Загл. с экрана.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения образовательного процесса по дисциплине обучающимся предоставляется возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа к

электронным библиотечным системам из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет».

№№	Наименование ресурса	Интернет-ссылка на ресурс
1	Электронная библиотека МАИ (собственность МАИ)	http://elibrary.mai.ru/MegaPro2/Web
2	Электронная библиотечная система ЮРАЙТ ЭБС «Легендарные книги» ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	http://biblio-online.ru , https://biblio-online.ru/catalog/legendary
3	Электронная библиотечная система «Лань» ООО «Издательство Лань»	e.lanbook.com
4	Электронная библиотечная система «ZNANIUM.COM» ООО «Научно-издательского центра ИНФРА-М»	http://znanium.com
5	Электронная библиотечная система eLIBRARY ООО «РУНЭБ»	http://elibrary.ru
6	Библиотека РФФИ	http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library
7	Единое окно доступа к образовательным ресурсам	http://window.edu.ru/
8	Система проверки на заимствования «РУКОНТ» ООО «Национальный цифровой ресурс «Руконт»	http://text.rucont.ru
9	Архив научных журналов НЭИКОН Некоммерческое партнерство «Национальный Электронно-Информационный Консорциум»	http://archive.neicon.ru
10	Научные полнотекстовые ресурсы издательства Springer (архив) Springer Customer Service Center GmbH, обеспечение доступа ФГБУ «ГПНТБ России»	http://link.springer.com/
11	Международная система цитирования Web Of Science Правообладатель - Thomson Reuters, с 03.10.2016 г. - Clarivate Analytics, обеспечение доступа ФГБУ «ГПНТБ России»	www.webofscience.com
12	Международная система цитирования Scopus Издательство Elsevier, обеспечение доступа ФГБУ «ГПНТБ России»	http://scopus.com

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Обучение по дисциплине проводится в форме аудиторных (лекции, практические (семинарские), лабораторные занятия) и самостоятельных занятий. Цель аудиторных занятий – дать систематические знания по дисциплине и закрепить их с помощью и под контролем преподавателя во время проведения практических занятий. Цель самостоятельной работы – получить более глубокие знания в ходе изучения литературы и других материалов по дисциплине, при выполнении домашних заданий и в процессе самостоятельных исследований.

Практические (семинарские), лабораторные занятия:

В ходе *практических (семинарских), лабораторных занятий* студент получает навыки выполнения индивидуальных (групповых) заданий, решения прикладных задач и проведения исследований по изучаемой дисциплине. При подготовке к занятиям следует ознакомиться с теоретическими аспектами изучаемого вопроса, представленными в методических указаниях по выполнению практических или лабораторных работ.

Подготовка к практическим (семинарским), лабораторным занятиям:

На *практических (семинарских), лабораторных занятиях* от студента требуется активная творческая работа, которая без подготовки практически невозможна. Нужно, помимо знакомства с теоретическим материалом, выполнить работы, заданные на дом. Нужно уяснить, что ни одно задание, без знакомства с дополнительным материалом не выполняется.

Подготовка к зачётам и экзаменам:

Подготовка к зачету (экзамену) включает в себя проработку основных вопросов курса, чтение основной и дополнительной литературы по темам курса, подбор примеров из практики, иллюстрирующих теоретический материал курса, выполнение заданий по дисциплине, систематизацию и конкретизацию основных понятий дисциплины, составление примерного плана ответа на вопросы к зачету (экзамену).

Самостоятельная работа:

Самостоятельная работа студентов по дисциплине проводится в целях закрепления и систематизации теоретических знаний, а также формирования практических навыков по их применению при решении поставленных задач. В процессе самоподготовки проводится обязательное повторение лекционного материала, изучение соответствующего раздела рекомендованного учебника или учебного пособия, сбор, анализ и соответствующая обработка материалов по заданной теме. Важнейшим элементом самостоятельной работы является тщательная проработка материала для правильного выбора методов решения поставленных задач.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Дисциплина ориентирована на применение компьютерной техники, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронной библиотеки МАИ для поиска, сбора, хранения, обработки и представления информации.

10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Спортивный инвентарь: мячи, гантели, штанги, скакалки, обручи, степы, шашки, шахматы.
2. Спортивное оборудование: силовые тренажеры, коврики, тяжелоатлетические стойки, баскетбольные щиты, волейбольные сетки, и др.

Аннотация рабочей программы

Дисциплина Физическая культура (спортивные секции) является частью Блока 1 дисциплин подготовки студентов по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент. Дисциплина реализуется в филиале «Взлет» ФГБОУ ВО «Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет)» в г.Ахтубинске кафедрой А31.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций: ОК-13.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с: овладением средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья для подготовки к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: Практическое занятие.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: .

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 0 часов. Программой дисциплины предусмотрены лекционные (0 часов), практические (328 часов), лабораторные (0 часов) занятия и (0 часов) самостоятельной работы студента.

Приложение 2.1
к рабочей программе дисциплины
«Физическая культура (спортивные секции)»

Комплект контрольных тестов, заданий по дисциплине

1. Тестирование исходного физического уровня занимающихся.
2. Тестирование на функциональные возможности организма.
3. Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег – 100м (сек.).
4. Тест на силовую подготовленность: поднятие (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).
5. Подтягивание на перекладине (кол-во раз). Вес до 85 кг. Вес более 85 кг
6. Тест на общую выносливость: бег 1000м (мин.,с.), бег 2000м (мин.,с.), вес до 70 кг, вес более 70 кг, бег 3000м (мин.,с.), вес до 85 кг, вес более 85 кг.
7. Тест Купера (для студентов спец. мед. группы).
8. Дневник самоконтроля.
9. Тестирование функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
10. Тестирование готовности опорно-двигательного аппарата студентов к беговым нагрузкам.
11. Сдача нормативов по бегу: 100 м – юноши, девушки; 1000м (3000 м) – юноши, 1000м (2000 м) – девушки.
12. Тестирование уровня динамики общей и специальной физической подготовленности в системе физических упражнений.
13. Тестирование силовой, беговой, общей выносливости.
14. Тестирование уровня разносторонней подготовленности
15. Тестирование специальных физических качеств
16. Тестирование навыков самостоятельных расчётов максимально допустимых показателей ЧСС.
17. Тестирование аэробных и анаэробных возможностей организма.
18. Тестирование навыков построения индивидуальных тренировочных программ
19. Тестирование уровня психических качеств и навыков
20. Тестирование общей выносливости. Тест непрерывного бега на пороге анаэробного обмена.
21. Тестирование физических качеств.
22. Тестирование навыков самостоятельно определять уровень динамики общей и специальной физической подготовленности в системе физических упражнений.
23. Тестирование волевой и тактической подготовки.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (1-6 семестры)

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2. Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол. раз) Вес до 85 кг Вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
3. Тест на общую выносливость: Бег 1000м (мин., сек.) Бег 2000м (мин., сек.) вес до 70 кг вес более 70 кг Бег 3000м (мин., сек.) вес до 85 кг вес более 85 кг	3.35 10.15 10.35	3.50 10.50 11.20	4.05 11.20 11.55	4.30 11.50 12.40	4.45 12.15 12.15	3.10 12.00 12.30	3.25 12.35 13.10	3.50 13.10 13.50	4.05 13.50 14.40	4.25 14.30 15.30
4. Тест Купера (для студентов спец. мед. группы)	2,3- 2,4	2,1- 2,3	1,9- 2,1	1,6- 1,9	1,6<	2,7- 3,0	2,5- 2,7	2,2- 2,5	2,1- 2,2	2,1<

Примечание: обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Дополнительные тесты определения физической подготовленности (5,6 семестры)

Тест	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Мужчины					
Бег 5000 м (мин, с)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
или 10 км (мин, с)	50.00	52.00	55.00	58.00	б/врем.
Плавание 50 м (с)	40,0	44,0	48,0	57,0	б/врем
или 100 м (мин, с)	1.40	1.50	2.00	2.15	2.30
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Прыжки в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (число раз)	15	12	9	7	5
Поднимание в висе ног до касания перекладины (число раз)	10	7	5	3	2
Женщины					
Бег 3000 м (мин, с)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
или 5 км (мин, с)	31.00	32.30	34.15	36.40	б/врем.
Плавание 50 м (мин, с)	0.54	1.03	1.14	1.24	б/врем.
или 100 м (мин, с)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Прыжки в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (число раз)	20	16	10	6	4
Приседание на одной ноге с опорой рукой о стенку (число раз)	12	10	8	6	4
Прыжки через скакалку (число раз) за 1 мин.	150	130	120	110	100

Примечание: обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Дополнительные тесты определения физической подготовленности (5,6 семестры)

Приложение 2.2
к рабочей программе дисциплины
«Физическая культура (спортивные секции)»

Элективные группы (спортивные секции)

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела. Краткая характеристика раздела
1.	ОФП (Общая физическая подготовка)	<p>Основы техники безопасности на занятиях ОФП.</p> <p>Строевые упражнения: обучение строевым командам, построениям, перестроениям на месте и в движении, передвижение строем, размыкания и смыкания.</p> <p>ОРУ: ОРУ раздельным и поточным способом, ОРУ с предметами, с отягощениями, в парах. Упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Основной задачей ОФП является повышение функциональных возможностей организма занимающихся, укрепление здоровья, повышения иммунитета, подготовка организма для занятий в конкретном виде спорта. Обеспечение рационального формирования индивидуальных двигательных умений и навыков, необходимых в жизни и доведения их до необходимой степени совершенства.</p> <p>ОФП направлена на достижение высокой работоспособности, слаженности в деятельности органов и систем организма, атлетического развития студента, является системой занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Всё это вместе, создаёт предпосылки к специализированной работе, позволяет занимающемуся участвовать в тренировках и соревнованиях.</p> <p>Поскольку ОФП преследует цель разностороннего развития, её средствами являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность занимающегося.</p> <p>ОФП во многом расширяет функциональные возможности организма студента, позволяет увеличивать нагрузки, обеспечивает постоянный рост результатов. Она является важнейшим резервом совершенствования спортсмена, поскольку решает самые разнообразные задачи – от повышения функциональной готовности до улучшения и ускорения восстановительных процессов и предупреждения наступления перетренированности.</p> <p>ОФП имеет свои особенности в каждом виде спорта и строится таким образом, чтобы тренировочный эффект подготовительных упражнений соответствовал бы закономерностям «переноса» на основные соревновательные упражнения. Она должна проводиться в течение всего тренировочного цикла. Кроме указанных средств, в процессе ОФП могут использоваться и основные упражнения того или иного вида спорта, но применяемые в измененных, необычных условиях.</p>
2.	Атлетическая гимнастика (занятия в тренажёрном зале)	<p>Основы техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.</p> <p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия атлетической гимнастики на физическое развитие и подготовленность. Психические качества и свойства личности. Определение цели и задач спортивной подготовки на занятиях атлетической гимнастики в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.</p> <p>Специальные зачетные требования и нормативы по годам(семестрам) обучения. Календарь студенческих соревнований.</p>

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела. Краткая характеристика раздела
		<p>Обучение работе на тренажёрах, работа с отягощениями (гантели, гимнастические палки, манжеты с песком, набивные мячи, грифы, штанги и др.).</p> <p>Упражнения для развития основных физических качеств.</p> <p>Система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании с уклоном на развитие силы.</p> <p>В задачи атлетической гимнастики входит овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности (с предметами, работы на тренажёрах, со свободными весами) способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера. Ценностью силовой подготовки является то, что за счёт укрепления мышечного корсета, гипертрофии связок и сухожилий, обеспечивается профилактика травматизма.</p> <p>Атлетическая гимнастика - это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Она позволяет осуществлять тренировку сердечно-сосудистой системы и других жизненно важных систем организма, через развитие мускулатуры.</p> <p>Активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Занятия с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствуют достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы. Способствует исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Занятия атлетической гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину. Атлетическая гимнастика является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.</p>
3.	<p>Спортивные игры: волейбол, баскетбол, настольный теннис, футбол, и др.</p>	<p>Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия спортивных игр на физическое развитие и подготовленность. Психические качества и свойства личности.</p> <p>Определение цели и задач спортивной подготовки на занятиях спортивных игр в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.</p> <p>Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.</p> <p>Контроль эффективности тренировочных занятий.</p> <p>Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. Календарь студенческих соревнований.</p> <p>Обучение упражнениям для развития основных и специальных физических качеств. Обучение элементам спортивных игр.</p> <p>Обучение технике передвижений, овладение техникой владения мяч, упражнения по специальной физической подготовке, отработка связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах, работа у стенки. Отработка техники бросков различной сложности. Игровые комбинации. Тренировочные игры, участие в соревнованиях правила соревнований. Спортивные игры являются эффективным средством реализации физической активности и физического воспитания студентов, предъявляя к занимающимся специфические требования как по развитию определенных физических качеств, так и на комплексное развитие и совершенствование всех сторон подготовленности студента. Современные спортивные игры - это игры атлетического характера, характеризующиеся высокой</p>

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела. Краткая характеристика раздела
		<p>двигательной активностью участников, что требует проявления высоких усилий и высокого уровня развития двигательных качеств. Таким образом, одним из определяющих факторов двигательной активности студентов на основе использования игровых видов спорта является направленность тренировочных воздействий, рациональное сочетание общей и специальной физической подготовки и развития следующих физических качеств: общая и специальная выносливость, прыгучесть, гибкость, ловкость, быстрота, сила, техническая и тактическая подготовка, ОФП. Период обучения в вузе совпадает с окончанием физического и функционального формирования организма. Сенситивные периоды формирования двигательных качеств уже пройдены, и их развитие может происходить только в результате целенаправленных педагогических воздействий.</p>
4.	Лёгкая атлетика	<p>Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия лёгкой атлетики на физическое развитие и подготовленность. Психические качества и свойства личности. Определение цели и задач спортивной подготовки на занятиях лёгкой атлетикой в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. Календарь студенческих соревнований. Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна(совершенствование внутримышечной и межмышечной координации движений применительно к бегу): семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени назад, бег по пересечённой местности. Обучение прыжкам. Специальные упражнения прыгуна(совершенствование техники отталкиваний, и подготовка опорно-двигательного аппарата к прыжковым скоростно-силовым нагрузкам): прыжки с ноги на ногу, прыжки в шаге, через один и три беговых шага, прыжки на одной ноге, сгибая её в фазе полёта, выталкивание вверх через каждые три беговых шага после постановки ноги перекатом с пятки на носок и посылы таза вперёд. Бег с ускорением, (совершенствование техники развитие скорости бега): на «управляемых скоростях», «включаясь», в гору, с максимальной интенсивностью. Обучение стартам и стартовым упражнениям (совершенствование техники старта, стартового разгона, скоростных качеств): высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт, старты из разнообразных исходных положений, старты после выполнения различных упражнений, старты с колодок. Обучение эстафетному бегу. Воспитание скоростных качеств и умения на скорости передавать эстафетную палочку. Обучение бегу на длинные дистанции. Формирование навыков Обучение метанию. Выполнение упражнений для развития основных и специальных физических качеств Являясь самым распространённым и эффективным видом спорта, лёгкая атлетика решает многие задачи в воспитании физических, психологических и волевых качеств. Её по праву называют «королевой спорта». Во-первых, легкоатлетические упражнения были первыми видами по которым стали проводить состязания, а, во-вторых, некоторые из них используются в подавляющем</p>

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела. Краткая характеристика раздела
		<p>большинстве видов спорта. Например, беговая подготовка является составной частью тренировочного процесса в таких видах спорта как бокс, борьба, плавание, лыжные гонки, велоспорт и многих других. На занятиях по лёгкой атлетике кроме специальных задач, решаются задачи по воспитание морально-волевых качеств: смелости и решительности, настойчивости и упорства, дисциплинированности и организованности, трудолюбия и ответственности. Укрепление здоровья, которое осуществляется в основном за счёт улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p>
5.	Аэробика	<p>Основы техники безопасности на занятиях аэробикой. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия аэробики на физическое развитие и подготовленность. Психические качества и свойства личности. Определение цели и задач спортивной подготовки на занятиях аэробикой в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. Развитие основных и специальных физических качеств. Обучение технике выполнения основных базовых шагов. Обучение составлению комбинаций из четырёх музыкальных квадратов на тридцать два счёта. Терминология. Обучение хореографических упражнениям. Ознакомление и обучение различным стилям в аэробике. Аэробные упражнения, развития выносливости, силы, гибкости. Статическая, динамическая, баллистическая аэробика. Изометрические упражнения. Задачи, решаемые на занятиях аэробикой: увеличение гибкости мышц, получение ощущения физического и психического расслабления, улучшение координации движений, развитие чувства ритма, повышение физической активности, тренировка сердечно-сосудистой системы, нормализация веса, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствования в различных видах спорта. Прикладные виды аэробики: танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Фитбол-аэробика: особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений. Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического. Краткая психофизиологическая характеристика</p>

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела. Краткая характеристика раздела
		<p>основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств.</p> <p>Длительность урока составляет 30-45 минут. Именно такое время считается наиболее эффективным. Занимая 17—20 % всего времени учебного занятия. Оставшееся время отдается упражнениям, входящим в программу по физическому воспитанию (спортивная игра, занятия в тренажерном зале и т. д.). Урок аэробике в вузе проходит под музыкальное сопровождение и имеет танцевальную направленность. На занятиях аэробикой используется структурный метод конструирования программы.</p> <p>В структурном методе программа готовится заранее, разрабатываются комбинации, состоящие из различных специальных шагов, повторяющихся в определенном порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением. Такие программы повторяются в течение определенного цикла занятий. Но иногда на уроках аэробике используется спонтанный метод. При этом методе широко используется импровизация в движениях и комбинациях простейших шагов. При таком методе студентки с удовольствием выполняют новые варианты движений на уроке. В основном такой метод используется для хорошо физически подготовленных студенток с высоким уровнем координации.</p>
6.	Иная специализация Интеллектуальный спорт: Шахматы, шашки.	Избранный вид спорта. Обучение основным элементам. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.
7.	Закрепление материала.	Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов.
8.	Специальная медицинская группа	<p>Основы техники безопасности на занятиях в специальной медицинской группе.</p> <p>В специальное отделение распределяются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.</p> <p>Учебные группы комплектуются с учётом специфики заболевания, медицинских показаний и состояния здоровья обучающихся.</p> <p>Анкетирование, индивидуальные собеседования.</p> <p>Тестирование исходных показателей физической подготовленности.</p> <p>Разработка индивидуальных программ. Ознакомление с интервальными, повторными и переменными методами тренировки общей выносливости. Обучение ведению дневника самоконтроля, протоколов каждого занятия. Изучение методов контроля нагрузки в тренировочном занятии и индивидуализации её параметров (s-дистанция, t-время выполнения упражнения, f_1- интенсивность по ЧСС, f_2- адекватность нагрузки, f_{max} – расчётные максимально допустимые характеристики ЧСС, примерно отражающие индивидуальный порог анаэробного обмена).</p> <p>Обучение и педагогический контроль усвоения навыков самостоятельного подсчёта ЧСС (интенсивности и адекватности нагрузки), обучение расчётам максимально допустимых характеристик интенсивности ЧСС ($f_{max} = f_1 + (35 - f_2)$, где 35 – среднее физиологические значения восстановления ЧСС за 15 минут на 2-ой минуте отдыха), как основам индивидуализации физической нагрузки аэробной направленности. Знакомство с методическими рекомендациями по этой теме. Обучение мониторингу эффективности тренировочного процесса по тестам. Изучение содержания и обучение тестам, определяющих общую выносливость (тест Купера), физическую работоспособность PWC_{170} (V), ТНБ – тест непрерывного бега на пороге анаэробного обмена. Тестирование функциональных показателей: индекс Ruffier,</p>

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела. Краткая характеристика раздела
		<p>ортостатической пробы, проб Штанге, Генчи. Выполнение контрольных заданий по теме : « Воспитание выносливости». Тестирование силовой подготовленности, антропометрических показателей физического развития. ОРУ и их роль в тренировочном процессе. Силовая подготовка, с учётом противопоказаний. Обучение систематизации, обобщению, анализу показателей, способности делать выводы.</p> <p>Формирование элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.</p> <p>Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения</p>