

**Ярославский филиал  
Аккредитованного образовательного частного учреждения  
высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ ФИНАНСОВО-ЮРИДИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ МФЮА»**

**Кафедра естественнонаучных и математических дисциплин**



**А.В. Лоцилов**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
(ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)**

**Рабочая программа дисциплины**

для студентов, обучающихся по специальности

**Специализация:** экономико – правовое обеспечение экономической  
безопасности

**38.05.01 «Экономическая безопасность»**  
(программа подготовки специалиста)

*Рекомендовано Учебно-методическим советом ЯФ МФЮА  
(протокол №11/А 12-13 от 04 февраля 2017 г.)*

*Одобрено кафедрой естественнонаучных и математических дисциплин  
(протокол № 5 от 27 января 2017 г.)*

**Ярославль, 2017**

**Рецензент:** Белугин А.С.

**А.В. Лошилов. Физическая культура и спорт (элективная дисциплина).**  
Рабочая программа дисциплины для студентов, обучающихся по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика (уровень бакалавриата)», профили подготовки «Финансы и кредит», «Экономика предприятий и организаций».- Ярославль: ЯФ МФЮА, кафедра естественнонаучных и математических дисциплин, 2017. – 20 с.

Рабочая программа дисциплины содержит цели и задачи дисциплины, место дисциплины в структуре ОПОП, требования к результатам освоения дисциплины, объём дисциплины и виды учебной работы, содержание дисциплины, тематику практических занятий и технологии их проведения, формы самостоятельной работы, контрольные вопросы и систему оценивания, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

## Содержание

1.	Цели и задачи дисциплины	4
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП	4
3.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
4.	Объем дисциплины в зачетных единицах и академических часах	5
5.	Содержание разделов и тем программы	6
6.	Междисциплинарные связи тем дисциплины с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	6
7.	Разделы и темы дисциплины и виды занятий (учебно – тематический план)	7
8.	Содержание семинарских (практических) занятий	7
9.	Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	8
10.	Образовательные технологии	8
11.	Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации (по темам)	11
12.	Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	17
13.	Перечень ресурсов информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»	18
14.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	18
15.	Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	18
16.	Описание материально – технической базы, необходимой для осуществления образовательной деятельности	19
17.	Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	19
18.	Дополнения и изменения к рабочей программе	20

## 1. Цели и задачи дисциплины

**Целью** освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачами** изучения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» являются:

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

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» относится к Блоку I. «Дисциплины (модули)».

Дисциплина является основой для последующего изучения дисциплин «Физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности и закладывает фундамент для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» направлен на формирование следующей общекультурной компетенции:

- способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9);

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

**знать:**

- особенности функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;
- основные принципы организации здорового образа жизни, рациональные способы и приемы сохранения психического здоровья, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, основы формирования физической

культуры личности и здорового образа жизни;

- предмет, содержание и функции, организационные формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки;

- социально-культурные основы и функции массового спорта высших достижений, содержание современных оздоровительных систем физических упражнений.

**уметь:**

- использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности;

- выполнять требования по общей физической подготовке;

- определять индивидуальный уровень своих физических качеств; объяснить индивидуальный выбор вида спорта и системы физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования;

- использовать методические приемы для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности; правильно адаптировать физкультурно-спортивную деятельность к индивидуальным особенностям организма и дифференцировать использование средств физической культуры и спорта с учетом этих особенностей;

- диагностировать состояние организма и отдельных его систем и вносить необходимую коррекцию в их развитие средствами физической культуры и спорта.

**владеть:**

- жизненно-важными прикладными навыками - плавания, ходьбы, бега, передвижения по пересеченной местности;

- владеть средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний;

- основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья.

#### 4. Объем дисциплины в зачетных единицах и академических часах

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 академических часов.

Вид промежуточной аттестации: зачет.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>328</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>74</b>	<b>70</b>	<b>56</b>	<b>54</b>
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>	<b>296</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>68</b>	<b>64</b>	<b>50</b>	<b>48</b>
Лекции (Л)	12	2	2	2	2	2	2
Практические (семинарские) занятия	284	32	30	66	62	48	46
Из них в интерактивной форме	98	16	16	16	16	16	18
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Зачет		+	+	+	+	+	+
<b>Итого</b>	<b>328</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>74</b>	<b>70</b>	<b>56</b>	<b>54</b>

## 5. Содержание разделов и тем программы

### Тема 1. Техника высокого и низкого старта.

Ознакомление с техникой выполнения высокого и низкого старта. Специальные беговые упражнения бегуна. Изучение техники выполнения высокого и низкого старта. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта.

### Тема 2. Техника бега на короткие и средние дистанции.

Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции и. Изучение техники бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции, финиширование.

### Тема 3. Техника прыжка в длину с разбега.

Ознакомление с техникой прыжка. Изучение разбега. Техника прыжка с разбега в длину.

### Тема 4. Техника эстафетного бега.

Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега.

### Тема 5. Строевые упражнения.

Условные обозначения гимнастического зала:

- Перестроение из 1й шеренги в 2,3 и обратно.
- Перестроение из колонны по 1у в колонну по 2,по 3 и обратно.
- движение в обход, остановка группы в движении, движение по диагонали, змейкой, по кругу, противходом и т.д.

### Тема 6. Общеразвивающие упражнения.

Техника ОРУ:

- Раздельный способ проведения ОРУ.
- Основные стойки ногами, наклоны, выпады, приседы.
- Упражнения сидя и лёжа, поточный способ проведения ОРУ.
- Самостоятельная работа студентов.

### Тема 7. Техника акробатических упражнений.

Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование.

### Тема 8. Волейбол.

Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Техника приёма и передачи мяча двумя руками снизу. Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой перемещения. Ознакомление с техникой подачи мяча. Штрафные броски. Двусторонняя игра.

### Тема 9. Баскетбол.

Техника передачи мяча сверху двумя руками. Техника ведения мяча. Ознакомления с техникой ведения и передачи мяча. Нападающий удар. Блок.

Двусторонняя игра.

## 6. Междисциплинарные связи разделов и (или) тем дисциплины с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	Номера тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Безопасность жизнедеятельности	-	+	-	+	+	+	+	+	-
2.	Физическая культура и спорт	+	+	+	+	+	+	+	+	+

## 7. Разделы и темы дисциплины и виды занятий (учебно – тематический план)

№ те- мы	Название темы и форма обучения	Количество часов			
		Всего	Аудиторные занятия		Самосто- ятельная работа
			Лек- ции	Практ. занятия	
1	<b>Техника высокого и низкого старта</b>				
	Очная форма обучения	38	2	34	2
	Заочная форма обучения	38	2		36
2	<b>Техника бега на короткие и средние дистанции</b>				
	Очная форма обучения	38	2	34	2
	Заочная форма обучения	38	1		37
3	<b>Техника прыжка в длину с разбега</b>				
	Очная форма обучения	36	2	32	2
	Заочная форма обучения	36	1		35
4	<b>Техника эстафетного бега</b>				
	Очная форма обучения	36	1	32	3
	Заочная форма обучения	36	1		35
5	<b>Строевые упражнения</b>				
	Очная форма обучения	36	1	32	3
	Заочная форма обучения	36	1		35
6	<b>Общеразвивающие упражнения</b>				
	Очная форма обучения	36	1	30	5
	Заочная форма обучения	36	1		35
7	<b>Техника акробатических упражнений</b>				
	Очная форма обучения	36	1	30	5
	Заочная форма обучения	36	1		35
8	<b>Техника игры в волейбол</b>				
	Очная форма обучения	36	1	30	5
	Заочная форма обучения	36	1		35
9	<b>Техника игры в баскетбол</b>				
	Очная форма обучения	36	1	30	5
	Заочная форма обучения	36	1		35
	<b>Итого очная форма обучения</b>	<b>328</b>	<b>12</b>	<b>284</b>	<b>32</b>
	<b>Итого заочная форма обучения</b>	<b>328</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>318</b>

## 8. Содержание практических (семинарских) занятий

**Занятие 1.** Техника высокого и низкого старта.

**Занятие 2.** Техника бега на короткие и средние дистанции.

**Занятие 3.** Техника прыжка в длину с разбега.

**Занятие 4.** Техника эстафетного бега.

**Занятие 5.** Строевые упражнения.

**Занятие 6.** Общеразвивающие упражнения.

**Занятие 7.** Техника акробатических упражнений.

**Занятие 8.** Волейбол.

**Занятие 9.** Баскетбол.

#### **9. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

<b>№ п/п</b>	<b>№ темы дисциплины</b>	<b>Форма самостоятельной работы</b>	<b>Трудоемкость в часах</b>
1	1-9	Изучение рекомендованной литературы. Сбор, обработка, анализ и систематизация научно-практической информации, подготовка доклада по рекомендованной статье. Сбор и анализ материала по проблематике решаемых на практических занятиях задач. Изучение нормативных правовых актов, работа со Справочно-правовой системой Консультант плюс, Гарант. Самостоятельно изученные теоретические материалы предоставляются в виде рефератов, докладов, эссе, контрольных и научных работ, которые обсуждаются на практических занятиях. Физическая подготовка, в виде физических занятий и тренировок. Подготовка к тестированию.	14
2		Подготовка к зачету	18
<b>Итого</b>			<b>32</b>

#### **10. Образовательные технологии**

При изложении учебного материала лекторы используют как традиционные, так и нетрадиционные формы проведения лекций. В частности, используются такие формы, как:

1. *Традиционная лекция* – устное систематическое и последовательное изложение материала по какой-либо проблеме, теме вопроса и т.п. Студент воспринимает информацию на лекции, затем осознает ее, после чего преобразует ее снова в слова в виде конспекта лекции. Конспект является продуктом мышления обучающегося. Целью традиционной лекции является подача обучающимся современных, целостных, взаимосвязанных знаний, уровень которых определяется целевой установкой к каждой конкретной проблеме или теме.

2. *Проблемная лекция* начинается с вопросов или с постановки проблемы, которую в ходе изложения материала необходимо решить. Проблемные вопросы отличаются от неактуальных тем, что скрытая в них проблема требует не однотипного решения. Целью проблемной лекции является усвоение студентами теоретических знаний, развитие теоретического мышления; формирование познавательного интереса к содержанию учебного предмета и профессиональной мотивации будущего



профессионала.

3. *Лекция визуализация* подразумевает использование принципа наглядности, т.е. подача лекционного материала в визуальной форме с использованием технических средства обучения (слайды, презентации и т.п.) или с использованием специально изготовленных схем, рисунков, чертежей и т.п. Представленная таким образом информация должна обеспечить систематизацию имеющихся у студентов знаний. В зависимости от содержания учебного материала могут использоваться различные виды визуализации – натуральные, изобразительные, символические, схематические и т.п.

4. *Лекция пресс-конференция* проводится в форме близкой к проведению собственно пресс-конференции. Преподаватель называет тему конкретной лекции и просит студентов письменно или устно задавать ему интересующие их вопросы по данной теме. Изложение материала строится не как ответ на каждый заданный вопрос, а в виде связного раскрытия темы, в процессе которого формулируются и акцентируются соответствующие ответы. В завершение лекции преподаватель проводит итоговую оценку вопросов как отражения своих знаний и интересов слушателей.

5. *Лекция беседа* или «диалог с аудиторией» предполагает непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. В основе лекции-беседы лежит диалогическая деятельность, что представляет собой наиболее простую форму активного вовлечения студентов в учебный процесс. Диалог требует постоянного умственного напряжения, мыслительной активности студента.

6. *Лекция-дискуссия* предполагает, что преподаватель при изложении лекционного материала организует свободный обмен мнениями в интервалах между логическими разделами. Лекция-дискуссия активизирует познавательную деятельность аудитории и позволяет преподавателю управлять коллективным мнением группы, использовать его в целях убеждения, преодоления негативных установок и ошибочных мнений некоторых студентов.

7. *Лекция с разбором конкретных ситуаций или коллизий* предполагает обсуждение конкретной ситуации или коллизии. Соответствующая ситуация или коллизия представляется аудитории устно или в очень короткой видеозаписи, слайде, диафильме. Студенты анализируют и обсуждают предложенные ситуации или коллизии сообща, всей аудиторией. Затем, опираясь на правильные высказывания и анализируя неправильные, преподаватель убедительно подводит студентов к коллективному выводу или обобщению. Иногда обсуждение ситуации или коллизии можно использовать в качестве пролога к последующей части лекции, для того чтобы заинтересовать аудиторию, заострить внимание на отдельных проблемах, подготовить к творческому восприятию изучаемого материала. Для сосредоточения внимания, ситуация или коллизия подбирается достаточно характерная и острая.

В рамках реализации компетентного подхода в процессе обучения дисциплине предусматривается широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий. В частности, используются такие формы, как:

1. *Традиционный семинар* – сложная форма организации практического занятия, по заранее определенной теме или группе вопросов, способствующая закреплению и углублению теоретических знаний и практических навыков студентов, развитию навыков самостоятельной работы с нормативными, учебными и литературными источниками, обмена взглядами, знаниями, позициями, точками зрениями.

2. *Проектирование* - позволяет формировать личностные качества студентов, которые развиваются лишь в деятельности и не могут быть усвоены вербально (умение работать в коллективе, брать ответственность за выбор, решение, разделять ответственность, анализировать результаты деятельности, вырабатывается свой собственный аналитический взгляд на информацию и т.д.).

3. *Групповая дискуссия (групповое обсуждение)* используется для выработки разнообразных решений в условиях неопределенности или спорности обсуждаемого вопроса. Предметом групповой дискуссии, могут быть: спорные вопросы из области

профессиональной деятельности участников дискуссии; противоречивые интересы участников группы; проблемные ситуации, в том числе предложенные к обсуждению самими участниками групповой работы; совместные или привнесенные проекты, модели, типологии; разнообразные технологии и пути их применения.

4. *Ситуационно-ролевая или деловая игра* – это имитационное моделирование профессиональной деятельностью людей в условных ситуациях с целью изучения и решения возникших проблем. Основная цель проведения игры - дать студентам практику принятия решений в условиях, максимально приближенным к реальным. Игра позволяет моделировать, обсуждать и реально проигрывать по ролям различные ситуации из области профессиональной деятельности, включая процессы межличностного и группового общения.

5. *Анализ конкретной ситуации* является одним из наиболее эффективных и распространенных методов организации познавательной деятельности студентов. Ситуация - это совокупность фактов и данных, определяющих то или иное явление или казус. Возможен случай, когда ситуация, кроме материала для анализа, содержит и проблемы, требующие решения. Анализ и разрешение ситуации осуществляется методом разбора.

6. *Имитационное упражнение (решение задач)* характеризуется признаками, сходными с теми, которые присущи методу конкретных ситуаций. Специфическая черта имитационного упражнения – наличие заранее известного преподавателю (но не студентам) правильного или наилучшего (оптимального) решения проблемы. Имитационное упражнение – своеобразный экзамен на знание тех или иных законоположений правил, методов, инструкций.

7. *Совещания* это метод коллективной выработки решений или передачи информации, основанный на данных, полученных непосредственно от участников групповой работы. Цель совещания это взаимная ориентация участников, обмен мнениями, координация планов, намерений, мотивов, жизненного и профессионального опыта.

8. *Мастер-класс* это занятие, которое проводит эксперт в определенной области или по определенным вопросам, для студентов, что позволит улучшить их теоретические знания и практические достижения. Ведущие мастер-класс делятся со студентами некоторыми профессиональными секретами и могут указать начинающим на ряд недостатков или особенностей. Для проведения мастер-классов могут привлекаться специалисты - практики.

В таблице приведено примерное распределение образовательных технологий по разделам и темам дисциплины. Распределение является примерным, т.к. лектор и преподаватели семинарских занятий могут варьировать образовательные технологии в зависимости от конкретной темы:

<b>№ п/п</b>	<b>Образовательная технология</b>	<b>Раздел и тематика дисциплины</b>
1	<i>Традиционная лекция</i>	Тема 1. Техника высокого и низкого старта.
2	<i>Проблемная лекция</i>	Тема 2. Техника бега на короткие и средние дистанции.
3	<i>Лекция визуализация</i>	Тема 3. Техника прыжка в длину с разбега.
4	<i>Лекция пресс-конференция</i>	Тема 4. Техника эстафетного бега.
5	<i>Лекция беседа или «диалог с аудиторией»</i>	Тема 5. Строевые упражнения.
6	<i>Лекция-дискуссия</i>	Тема 6. Общеразвивающие упражнения.
7	<i>Лекция с разбором конкретных ситуаций или коллизий</i>	Тема 7. Техника акробатических упражнений.
8	<i>Практическое занятие</i>	Тема 8. Волейбол.
9	<i>Практическое занятие</i>	Тема 9. Баскетбол.

## 11. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации (по темам)

### 11.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

- способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9);

Итоги сформированности элементов компетенции			Начальный этап	Заключительный этап
Знать	Уметь	Владеть		
<p>особенности функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды. Основные принципы организации здорового образа жизни, рациональные способы и приемы сохранения психического здоровья, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни. Предмет, содержание и функции, организационные формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки.</p>	<p>Использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности. Выполнять требования по общей физической подготовке. Определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств. Объяснить индивидуальный выбор вида спорта и системы физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования. Использовать методические приемы для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности.</p>	<p>Жизненно-важными прикладными навыками - плавания, ходьбы, бега, ходьбы на лыжах, передвижения по пересеченной местности. Владеть средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний. Основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости). Системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья.</p>	<p>Довузовская физическая подготовка</p>	<p>Окончание изучения дисциплины</p>

<p>Социально-культурные основы и функции массового спорта и спорта высших достижений, содержание современных оздоровительных систем физических упражнений.</p>	<p>Правильно адаптировать физкультурно-спортивную деятельность к индивидуальным особенностям организма и дифференцировать использование средств физической культуры и спорта с учетом этих особенностей. Диагностировать состояние организма и отдельных его систем и вносить необходимую коррекцию в их развитие средствами физической культуры и спорта.</p>			
--	--	--	--	--

### 11.2 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Показатели	Критерии	Шкала оценивания
<p>Формирование физической культуры личности;            Воспитание понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовка студентов к профессиональной деятельности;            Знание научно-практических актов физической культуры и здорового образа жизни.</p>	<p><b>Знать:</b>            - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;            - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;            - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;            - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять</p>	<p><b>2 балла</b>            Несистемные знания в области физической культуры личности;  <b>3 балла</b>            знание основных понятий, содержания физической культуры личности;  <b>4 балла</b>            проявление знаний и умений по показателям темы с возможностью исходного раскрытия каждого из критериев  <b>5 баллов</b>            полное и глубокое проявление знаний и умений по всем показателям темы</p>

	<p>приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать средства и творческие методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	
--	---	--

### 11.3 Типовые контрольные задания или иные материалы по дисциплине

#### 11.3.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

В течение преподавания курса «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» в качестве форм текущей аттестации студентов используются такие формы, как промежуточное и итоговое тестирование, оценивание активности и подготовленности.

Зачетные и экзаменационные требования

1. Посещение занятий - 80 %.

2. Сдача зачетных нормативов.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
			17	4,3		5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3 П10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			17	7,2		8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже

		бег, м	<u>17</u>	<u>1500</u>	<u>1300</u> <u>1400</u>	<u>1100</u>	<u>1300</u>	<u>1050</u> <u>1200</u>	<u>900</u>
<u>5</u>	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	<u>16</u> <u>17</u>	<u>15</u> и <u>выше</u> <u>15</u>	<u>9-12</u> <u>9-12</u>	<u>5</u> и <u>ниже</u> <u>5</u>	<u>20</u> и <u>выше</u> <u>20</u>	<u>12-14</u> <u>12-14</u>	<u>7</u> и <u>ниже</u> <u>7</u>
<u>6</u>	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	<u>16</u> <u>17</u>	<u>11</u> и <u>выше</u> <u>12</u>	<u>8-9</u> <u>9-10</u>	<u>4</u> и <u>ниже</u> <u>4</u>	<u>18</u> и <u>выше</u> <u>18</u>	<u>13-15</u> <u>13-15</u>	<u>6</u> и <u>ниже</u> <u>6</u>

### 11.3.2 Контрольные нормативы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

#### А) Контрольные нормативы юношей основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>
1. Бег 3000 м (мин, с)	<u>12,30</u>	<u>14,00</u>	<u>б/вр</u>
2. Поднимание туловища (пресс) в мин	<u>58</u>	<u>45</u>	<u>38</u>
3. Плавание 50 м (мин, с)	<u>45,00</u>	<u>52,00</u>	<u>б/вр</u>
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	<u>10</u>	<u>8</u>	<u>5</u>
5. Прыжок в длину с места (см)	<u>230</u>	<u>210</u>	<u>190</u>
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	<u>9,5</u>	<u>7,5</u>	<u>6,5</u>
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	<u>13</u>	<u>11</u>	<u>8</u>
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	<u>12</u>	<u>9</u>	<u>7</u>
9. Координационный тест — челночный бег 310 м (с)	<u>7,3</u>	<u>8,0</u>	<u>8,3</u>
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	<u>7</u>	<u>5</u>	<u>3</u>
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	<u>до 9</u>	<u>до 8</u>	<u>до 7,5</u>

## Б) Контрольные нормативы девушек основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	<u>11,00</u>	<u>13,00</u>	<u>б/вр</u>
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	<u>19,00</u>	<u>21,00</u>	<u>б/вр</u>
3. Плавание 50 м (мин, с)	<u>1,00</u>	<u>1,20</u>	<u>б/вр</u>
4. Прыжки в длину с места (см)	<u>190</u>	<u>175</u>	<u>160</u>
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	<u>8</u>	<u>6</u>	<u>4</u>
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	<u>20</u>	<u>10</u>	<u>5</u>
- Координационный тест — челночный бег 310 м (с)	<u>8,4</u>	<u>9,3</u>	<u>9,7</u>
- Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	<u>10,5</u>	<u>6,5</u>	<u>5,0</u>
- Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	<u>до 9</u>	<u>до 8</u>	<u>до 7,5</u>

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность студентов при поступлении в вуз, в конце года проводятся повторно как определяющие динамику развития за прошедший период.

Для проведения учебной работы студенты распределяются по учебным группам (отделениям): основное, специальное и спортивное.

Распределение в отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинский осмотр и медицинское заключение), уровня физического развития и физической и спортивной подготовленности.

В основном отделении студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Состав группы 12-15 человек.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы здесь комплектуются по полу и с учетом уровня функционального состояния. Состав группы 8-10 человек.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных им разделов учебной программы.

В спортивное учебное отделение - учебные отделения по видам спорта зачисляются студенты второго и старших курсов основной медицинской группы, желающие углубленно заниматься из видов спорта. Состав группы 15 человек.

### 11.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующие этапы формирования компетенций

Все задания, используемые для контроля компетенций условно можно разделить на две группы:

1) задания, которые в силу своих особенностей могут быть реализованы только в процессе обучения (устный опрос, доклад, реферат).

2) задания, которые дополняют теоретические вопросы зачета.

Выполнение заданий первого типа является необходимым для формирования и контроля ряда умений и навыков. Поэтому, в случае невыполнения заданий в процессе обучения, их необходимо «отработать» до зачета. Вид заданий, которые необходимо выполнить для ликвидации задолженности определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

В случае невыполнения доклада, реферата студенту необходимо принести письменный текст сообщения, который должен быть оценен преподавателем.

Отсутствие выполненных тестов по темам курса должно быть выполнено в любое удобное для студента время по согласованию с преподавателем и оценено.

Процедура зачета. Устный зачет проводится по билетам. Каждый билет содержит один теоретический вопрос и одно практическое задание. На подготовку дается 20 минут.

#### 11.4.1 Процедура оценивания знаний студента в течение семестра

Для оценки успеваемости студентов по учебному курсу применяется балльно-рейтинговая система оценки студента.

Промежуточная аттестация (зачет или экзамен) по дисциплине в соответствии с балльно-рейтинговой системой не проводится в виде отдельного учебного мероприятия, а суммирует результаты студента по всем аттестационным показателям на момент завершения изучения дисциплины.

Основными показателями для контроля уровня учебных достижений студентов являются посещаемость студента (ПС), работа в семестре (РС), рубежный контроль (РК), семестровый контроль в сессию (СК).

Возможные значения баллов за семестр по каждому показателю определяются следующей таблицей:

ПС	РС	РК	СК	Итог
0; 0,5; 1; 1,5; 2	0; 0,5; 1; 1,5; 2	0; 1; 2; 3	0; 3; 4; 5	От 0 до 12

Балл за посещаемость определяется в соответствии с таблицей 1.

Таблица 1

ПС%	Балл
менее 50%	0
более 50% до 65%	0,5
более 65% до 80%	1
более 80% до 90%	1,5
более 90%	2

где

$$ПС\% = \frac{\text{кол} - \text{во фактически посещенных занятий}}{\text{кол} - \text{во обязательных для данного студента занятий}} \cdot 100\%$$

Если студент пропустил занятие по уважительной причине (болезнь и т.п.), то количество обязательных занятий для него уменьшается.

Балл за работу в семестре РС выставляется преподавателям, исходя из оценок в журнале и других показателей работы студента.

Таблица 2

Баллы	Условия
0	Нет оценок;
0,5	Средняя оценка от 2 до 2,9
1	Средняя оценка от 3 до 3,5
1,5	Средняя оценка от 3,6 до 4,4
2	Среднее арифметическое от 4,5 до 5



Формула расчета: складываются все полученные оценки в семестре, сумма делится на количество оценок.

Рубежный контроль может проводиться в следующих формах: проверочная контрольная работа; тест; коллоквиум, обобщающий семинар, в устной форме (опрос) и др. Студентам, не участвующим в рубежном контроле по уважительной причине, сроки прохождения рубежного контроля могут быть продлены. Результаты рубежного контроля фиксируются в ведомости по четырехбальной шкале (2,3,4,5). И переводится в баллы в соответствии с таблицей 3.

Таблица 3

<b>Баллы</b>	<b>Оценка</b>
0	Не явился
0	неудовлетворительно
1	удовлетворительно
2	хорошо
3	отлично

Семестровый (итоговый) контроль (СК) проводится в обычном порядке.

Таблица 4

<b>Баллы</b>	<b>Оценка</b>
0	Не явился без уважительной причины
0	неудовлетворительно
3	удовлетворительно
4	хорошо
5	отлично

Пересчет набранных за семестр баллов в четырехбальную оценку осуществляется в соответствии с таблицей 5.

Таблица 5

<b>Баллы за семестр</b>	<b>Оценка</b>
менее 5	неудовлетворительно
от 5 до 7,5	удовлетворительно
от 8 до 10,0	хорошо
от 10,5 и более	отлично

## **12. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **Нормативно-правовые акты:**

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 4 декабря 2007 г. № 329 - ФЗ (с изм. и доп.).

### **Основная литература:**

1. Физическая культура: учебник /Мироненко Е.Н., Трещева О.Л., Штучная Е.Б. и др.- М.: ИНТУИТ, 2012.
2. Физическая культура: учеб. / колл. Авт. Под ред. М.Я. Виленского - 2-изд. - М.: КНОРУС, 2013.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учеб. для вузов / Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко М.: Юрайт, 2013.
4. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы/ Винер-Усманова И. А., Крючек Е.С. и др.-М.: Человек, 2014.
5. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: учеб. пособие/ под ред. Л.А. Савельевой, Р.Н. Терехиной - М.: Человек, 2014.
6. Естественно-научные основы Физической культуры и спорта: учеб. / под ред. А.В.

Самсоновой, Р.Б. Цаллоговой. - М.: Советский спорт, 2014.

#### **Дополнительная литература:**

1. Физическая культура и физическая подготовка: учеб. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2011.
2. Гигиена физической культуры и спорта: учеб. / авт. Быков И.В., Гансбургский А.Н., Горичева В.Д. и др. – М.: СпецЛит, 2010.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учеб. пособие - 3-е изд. - М.: Феникс, 2012.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2008.
5. Теория и методика акробатического рокинролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов: учеб. пособие/ Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехин В.С. - М.: Человек, 2015.
6. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие. Под общ. ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова. - СПб: СПбГТУ, 2010.
7. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. - М.: ГОУ ВУНМЦ, 2009.
8. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2009.
9. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под общ. ред. В.Ю. Волкова и В.И. Загорулько. - СПб: Питер, 2009.

### **13. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Электронно-библиотечная система ЭБС IPRbooks - <http://iprbookshop.ru>.
2. Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib. - [www.iqlib.ru](http://www.iqlib.ru).
3. Университетская информационная система Россия. УИС РОССИЯ. - [www.cir.ru](http://www.cir.ru)
4. Интернет-библиотека СМИPublic. - [www.public.ru](http://www.public.ru).

### **14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Освоение дисциплины основано на комплексном формировании заданных показателей компетенций, представляющих собой, соответствующие знания, умения и навыки (владеть). Показатели компетенций «Знать» «Уметь» и «Владеть» формируются в результате лекционных занятий и выполнения заданий на самостоятельную работу.

При выполнении самостоятельной работы студенты могут обращаться к учебной, справочной литературе и научным публикациям по изучаемым темам дисциплины. Проверка выполнения заданий осуществляется как на практических занятиях с помощью докладов и устных выступлений студентов и их коллективного обсуждения, так и с помощью тестовых заданий и письменных контрольных работ.

Одним из видов самостоятельной работы студентов является написание докладов и тезисов для выступления на студенческих научно-практических конференциях.

В качестве оценочных средств используются тестирование, опросы, выполнение контрольных упражнений, итоговые испытания (зачет).

Главной особенностью итогового испытания является то, что оценка за итоговое испытание составляет часть общей оценки за работу студента в течение семестра.

### **15. Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>
4. Университетская библиотека ONLINE (ЭБС) <http://biblioclub.ru>

## **16. Описание материально – технической базы, необходимой для осуществления образовательной деятельности**

Для материально-технического обеспечения дисциплины «Физическая культура и спорт» используются:

1. Спортивный игровой зал, оснащенный баскетбольными щитами, волейбольными стойками с сеткой, воротами для мини-футбола.

2. Спортивный тренажерный зал, гимнастические маты, велотренажеры, скамьи для пресса. гантели. штанга. многофункциональный тренажер, стол для настольного тенниса и т.п.

3. Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, гимнастические скакалки. набивные мячи. ракетки для настольного тенниса, дартс и т.п.

## **17. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в ЯФ МФЮА. В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальных залах, оборудованные программами не визуального доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения.

Обучающимся предоставляются следующие услуги:

- выдача литературы в отделах обслуживания;
- индивидуальное чтение плоскочечатной литературы чтцом;
- консультации для незрячих пользователей по работе на компьютере с брайлевским дисплеем, по работе в сети Интернет;
- предоставление незрячим пользователям возможностей самостоятельной работы на компьютере с использованием адаптивных технологий.

ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:

НА 20\_\_ - 20\_\_

УЧЕБНЫЙ ГОД.

Протокол НМС №\_\_ от \_\_ 20\_\_ г.

Протокол №\_\_ от \_\_ 20\_\_ г.

Директор филиала

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

№ п/п	Стр., №	Описание изменений

ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:

НА 20\_\_ - 20\_\_

УЧЕБНЫЙ ГОД.

Протокол НМС №\_\_ от \_\_ 20\_\_ г.

Протокол №\_\_ от \_\_ 20\_\_ г.

Директор филиала

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

№ п/п	Стр., №	Описание изменений

ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:

НА 20\_\_ - 20\_\_

УЧЕБНЫЙ ГОД.

Протокол НМС №\_\_ от \_\_ 20\_\_ г.

Протокол №\_\_ от \_\_ 20\_\_ г.

Директор филиала

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

№ п/п	Стр., №	Описание изменений