

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

Кафедра естественнонаучных и математических дисциплин



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Н.С. Семенова

30 августа 2016 г.

А.В. Лоцилов

**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»

*Рекомендовано Учебно-методическим советом ЯФ МФЮА
(протокол №1 от 30 августа 2016 г.)*

*Одобрено кафедрой естественно – научных и математических дисциплин
(протокол №1 от 29 августа 2016 г.)*

Ярославль, 2016

Рецензент: Белугин А.С. старший преподаватель кафедры естественно – научных и математических дисциплин

А.В. Лоцилов. 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, 2016. – 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) и методические материалы для их оценивания	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, самОПОПределение 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 числу дисциплин вариативной части ОПОП по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика (уровень бакалавриата)».

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:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

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
Общая трудоемкость дисциплины	328	38	36	74	70	56	54
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):	296	34	32	68	64	50	48
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
Самостоятельная работа	32	4	4	6	6	6	6

Зачет		+	+	+	+	+	+
Итого	328	38	36	74	70	56	54

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)

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

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

Самостоятельная работа студентов (СРС) – это многообразные виды индивидуальной и коллективной деятельности студентов, осуществляемые под руководством, но без непосредственного участия преподавателя в специально отведенное для этого аудиторное или внеаудиторное время. Это особая форма обучения по заданию преподавателя, выполнение которого требует активной мыслительной деятельности. Самостоятельная работа студента определяется: образовательным стандартом, действующими учебными планами по образовательным программам различных форм обучения, рабочими программами учебных дисциплин, средствами обеспечения СРС: учебниками, учебными пособиями и методическими руководствами, учебно-методическими комплексами и т. д.

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям и контрольным мероприятиям для всех дисциплин учебного плана. Дополнительная самостоятельная работа направлена на углубление и закрепление знаний студента, развитие аналитических навыков по проблематике учебной дисциплины.

Виды самостоятельной работы: работа с конспектом лекции (обработка текста), чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста; графическое изображение структуры текста; конспектирование текста, аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект, анализ и др.); работа со словарями и справочниками; работа с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей; компьютерной техники, Интернет и др.

№ п/п	№ темы дисциплины	Форма самостоятельной работы	Трудоемкость в часах
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.	14

		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.	
2		Подготовка к зачету	18
Итого			32

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:

№ п/п	Образовательная технология	Раздел и тематика дисциплины
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

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>Знать: - 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>2 балла Несистемные знания в области физической культуры личности; 3 балла знание основных понятий, содержания физической культуры личности; 4 балла проявление знаний и умений по показателям темы с возможностью исходного раскрытия каждого из критериев 5 баллов 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>Уметь: использовать средства и творческие методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Владеть: 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 четырехбалльной шкале (2,3,4,5). И переводится в баллы в соответствии с таблицей 3.

Таблица 3

Баллы	Оценка
0	Не явился
0	неудовлетворительно
1	удовлетворительно
2	хорошо
3	отлично

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

Таблица 4

Баллы	Оценка
0	Не явился без уважительной причины
0	неудовлетворительно
3	удовлетворительно
4	хорошо
5	отлично

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

Таблица 5

Баллы за семестр	Оценка
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. Цалловой. - 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.
3. Университетская информационная система Россия. УИС РОССИЯ. - www.cir.ru
4. Интернет-библиотека СМИPublic. - 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
2. 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