



**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СРЕДНЕРУССКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

Кафедра гуманитарных дисциплин и журналистики

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий кафедрой гуманитарных  
дисциплин и журналистики  
*Пак Н.И.* Пак Н.И.  
«25» августа 2017 года

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Укрупненная группа направлений и специальностей	38.00.00 Экономика и управление
Направление	38.03.01 Экономика
Профиль	Финансы и кредит
Форма обучения	заочная

№ п/п	На учебный год	ОДОБРЕНО на заседании кафедры		УТВЕРЖДАЮ заведующий кафедрой	
		Протокол	Дата	Подпись	Дата
1	2017 - 2018	№ 1	«25»августа 2017 г.	<i>Пак Н.И.</i>	«25» августа 2017 г.
2	20 - 20	№	« » 20 г.		« » 20 г.
3	20 - 20	№	« » 20 г.		« » 20 г.
4	20 - 20	№	« » 20 г.		« » 20 г.

Обнинск  
2017 год

## 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФГОС ВО

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата) утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 января 2016 г. N 7 дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в состав вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)». Данная дисциплина, в соответствии с учебным планом института, является обязательной для изучения и в зачетные единицы не переводится.

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

*Целью* освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры студентов и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных *задач*:

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- освоение системы знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры и здорового образа жизни;

- овладение системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- достижение психофизической готовности студента к условиям профессиональной деятельности;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения дисциплины у студента формируется следующие **компетенции**:

- способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК - 5)

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

- способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

После изучения дисциплины студенты должны:

### **Знать:**

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности.

### **Уметь:**

- творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни;

- обеспечивать психофизическую готовность к выполнению социально-профессиональных ролей и функций.

**Владеть:**

- системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности;
- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей.

**4. ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>№ ДЕ</b>	<b>Наименование дидактической единицы</b>	<b>№ п.п.</b>	<b>Тема</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)</b>
1	Общезначительная физическая подготовка бакалавра	1	Методы оценки и развития общей выносливости	ОК – 5, ОК-8, ОК-9
		2	Методы оценки и развития скоростных способностей	
		3	Методы оценки и развития силовых способностей	
		4	Методы оценки и развития гибкости	
2	Занятия по видам спорта	5	Специальная физическая подготовка	ОК – 5, ОК-8, ОК-9
		6	Обучение технике	
		7	Обучение тактике	
		8	Соревновательная практика	
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	9	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	ОК – 5, ОК-8, ОК-9
		10	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	

**5. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРНО-ЛОГИЧЕСКОЙ СХЕМЕ**

Изучение дисциплины ориентировано на формирование основ физической культуры личности, учитывая региональные условия и традиции развития физической культуры. Свои образовательные и развивающие функции дисциплина наиболее полно реализует в процессе физического воспитания с опорой на основные дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности и доступности, систематичности и динамичности, дифференциации и индивидуализации.

## 6. ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ИХ ТРУДОЕМКОСТЬ

### заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	курсы			
		1	2	3	4
1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины	328	-	108	108	112
Контактная работа	-	-	-	-	-
Лекции	-	-	-	-	-
Лабораторные работы	-	-	-	-	-
Практические занятия	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	324	-	108	108	112
Вид итогового контроля	Зачет (4)				Зачет (4)

## 7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Содержание разделов дисциплины

#### Раздел 1.Общефизическая подготовка бакалавра

##### Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости

Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. Сенситивные периоды развития общей выносливости. Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития общей выносливости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.

##### Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей

Понятие, структура и содержание скоростных способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методы оценки выраженности скоростных способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития скоростных способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.

##### Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей

Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития силовых способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей.

#### Тема 4. Методы оценки и развития гибкости

Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития гибкости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.

### Раздел 2. Занятия по видам спорта

#### Тема 5. Специальная физическая подготовка

Специфические особенности баскетбола как вида двигательной деятельности. Требования, которые предъявляет баскетбол к физическим кондициям занимающегося. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для баскетбола. Средства и методы развития специальной физической подготовленности. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки.

Стартовые рывки с места. Бег спиной и боком (правым, левым). Рывки из различных исходных положений. Бег с быстрой сменой направления.

Прыжки. С места толчком двумя ногами, с доставанием высоко подвешенных предметов (края сетки, щита, кольца и т.п.) одной и двумя руками; то же в движении толчком одной ногой (левой, правой). Серийные прыжки на максимальную высоту, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и доставанием предметов, рывками и бегом к ориентирам.

Комбинированные упражнения с двумя/тремя мячами при встречном, параллельном, противоположном передвижениях, движении по кругу, восьмерке; передача мяча от одного, двух и трех партнеров. Салки с непрерывным ведением мяча одной и другой рукой по зрительному, слуховому или условному сигналу.

Упражнения для развития специальной координации движений.

Учебные игры с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

#### Тема 6. Обучение технике баскетбола.

Обучение технике игры в нападении.

Основная стойка баскетболиста. Передачи мяча. Броски мяча. Ведение мяча.

Обучение технике игры в защите

Вырывание мяча. Выбивание мяча. Накрывание и отбивание мяча. Взятие отскока на своём щите.

#### Тема 7. Обучение тактике баскетбола.

Обучение индивидуальной тактике нападения: выбор места, уход от противника и выход на свободное место для получения мяча. Целесообразное применение изученных технических приемов с мячом. Применение финтов на бросок и на передачу. Финты без мяча на изменение направления движения.

Обучение индивидуальной тактике защиты: выбор места защитником и его передвижения в защитной стойке по отношению к противнику. Целесообразное применение защитником изученных технических приемов против игрока, владеющего мячом. Противодействия броскам в прыжке, опека центрального игрока; противодействие финтам; действия одного защитника против двух нападающих. Борьба за отскочивший мяч от щита или корзины.

#### Тема 8. Соревновательная практика

Правила соревнований по баскетболу. Организация и проведение соревнований. Участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах между группами, курсами и институтами.

### Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра

Тема 9. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств

Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков в зависимости от направления подготовки бакалавра. Прикладные двигательные навыки. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия. Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств. Прикладные виды спорта. Моторные тесты для оценки профессионально-важных двигательных качеств.

Тема 10. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности

*Краткое содержание.* Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения, стойкости, эмоциональной устойчивости, статической выносливости мышц рук и туловища, развития реакции и оперативного мышления. Развитие устойчивости к гиподинамии. Психорегуляция утомления.

#### 7.2. Распределение разделов дисциплины по видам занятий

##### заочная форма обучения

№ п.п.	Темы дисциплины	Трудоемкость	ЛК	ЛР	ПЗ	СЗ	СРС
1	Методы оценки и развития общей выносливости	32					32
2	Методы оценки и развития скоростных способностей	32					32
3	Методы оценки и развития силовых способностей	32					32
4	Методы оценки и развития гибкости	32					32
5	Специальная физическая подготовка	32					32
6	Обучение технике	32					32
7	Обучение тактике	32					32
8	Соревновательная практика	32					32
9	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	32					32
10	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	40					36
	Итого:	328					324

## **8. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ**

Учебным планом не предусмотрены.

## **9. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей; овладение средствами и методами физической культуры и спорта в целях физкультурного самосовершенствования; приобретение личностного опыта физкультурно-спортивной деятельности и формирование необходимых качеств и свойств личности.

*Учебно-тренировочные занятия* базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личностного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков и психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений.

### **Перечень рекомендуемых практических занятий:**

1. Методы оценки и развития общей выносливости
2. Методы оценки и развития скоростных способностей
3. Методы оценки и развития силовых способностей
4. Методы оценки и развития гибкости
5. Специальная физическая подготовка
6. Обучение технике
7. Обучение тактике
8. Соревновательная практика
9. Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств
10. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности

## **10. СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Учебным планом не предусмотрены.

## **11. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

### **11.1. ОБЩИЙ ПЕРЕЧЕНЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Рекомендуется следующие виды самостоятельной работы:

- выполнение заданий для самостоятельной работы;
- написание рефератов;
- заучивание терминологии.

### Заочная форма обучения

<b>№ п.п.</b>	<b>Темы</b>	<b>Содержание самостоятельной работы</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Объем час.</b>
1	Методы оценки и развития общей выносливости	Написание рефератов, заучивание терминологии, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка рефератов	32
2	Методы оценки и развития скоростных способностей	Написание рефератов, заучивание терминологии, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка рефератов	32
3	Методы оценки и развития силовых способностей	Написание рефератов, заучивание терминологии, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка рефератов	32
4	Методы оценки и развития гибкости	Написание рефератов, заучивание терминологии, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка рефератов	32
5	Специальная физическая подготовка	Написание рефератов, заучивание терминологии, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка рефератов	32
6	Обучение технике	Написание рефератов, заучивание терминологии, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка рефератов	32
7	Обучение тактике	Написание рефератов, заучивание терминологии, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка рефератов	32
8	Соревновательная практика	Написание рефератов, заучивание терминологии, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка рефератов	32
9	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	Написание рефератов, заучивание терминологии, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка рефератов	32
10	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	Написание рефератов, заучивание терминологии, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка рефератов	36
Итого:				324

### 11.2. КУРСОВОЙ ПРОЕКТ

Учебным планом не предусмотрен.



### 11.3. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

Учебным планом не предусмотрена.

### 11.4. ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Понятие, структура и содержание физического качества. Сенситивные периоды развития. Методы оценки выраженности (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств.
5. Выносливость. Методы развития выносливости.
6. Сила. Методы развития силовых способностей.
7. Гибкость. Методы развития гибкости.
8. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.
9. Ловкость. Методы развития координационных способностей.
10. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
13. Современные популярные системы физических упражнений.
14. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
15. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
16. Специфические особенности избранного вида спорта как вида двигательной деятельности. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для избранного вида спорта.
17. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.
18. Основные стороны спортивной подготовки.
19. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.
20. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.
21. Внешние признаки, показатели пульса и дыхания для контроля и регулирования интенсивности физической нагрузки.
22. Основные составляющие учебно-тренировочных занятий (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная подготовка).
23. Планирование нагрузки в зависимости от задач учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта. Виды планирования и методика их составления.
24. Спортивная классификация и правила соревнований по избранному виду спорта.
25. Производственная физическая культура, ее цели и задачи, методические основы.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
28. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
29. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
30. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической

подготовленности студентов.

31. Особенности ППФП студентов по избранному направлению обучения бакалавра.

32. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

## 11.5.ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры (верно 5 из 6)

Какие виды трудовой деятельности различают на практике?

+Физический труд

+Умственный труд

Сельскохозяйственный труд

Интеллектуальный труд

Какая мышца сокращается самопроизвольно?

+Сердечная мышца

Ромбовидная мышца

Икроножная мышца

Трапециевидная мышца

В чем проявляется утомление?

Ощущается прилив сил

Улучшается память

+Уменьшается сила и выносливость мышц

+Улучшается координация

Какие органы входят в выделительную систему?

+Почки

+Мочевой пузырь

Селезенка

Желчный пузырь

Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?

+Кувырок

+Толкание ядра

Ходьба на лыжах

Езда на велосипеде

В каких клетках крови находится гемоглобин?

Плазма

Лейкоциты

Тромбоциты

+Эритроциты

Тема 2. Основы здорового образа жизни

Что является компонентами здорового образа жизни?

Прием энергетических коктейлей

Походы в ночной клуб

+Правильное питание и режим дня

+Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?

+Овощи, фрукты и мясные продукты

+Каши и молочные продукты

Копченую колбасу

Сладости

Что является вредными привычками?

+Курение

+Прием алкоголя и наркотиков

Прогулки за городом

Занятия танцами

+Состояние физического, духовного и социального благополучия

+Отсутствие болезней

Хорошее самочувствие

Комфортное состояние

Тема 3. Виды двигательной активности для сохранения здоровья

Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?

+Повышает жизненные силы и функциональные возможности

+Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса

Понижает выносливость и работоспособность

Уменьшает количество лет

Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

Долго отдыхать после каждого упражнения

Пополнять растроченные калории едой и напитками

+Больше активно двигаться

+Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:

Быстрое достижение оздоровительного эффекта

Монотонность занятий ходьбой

+Можно заниматься в любом возрасте

+Легко дозировать нагрузку по самочувствию

Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

Бокс

+Ходьба

+Плавание

Тяжелая атлетика

Тема 4. Циклические упражнения в оздоровительных целях

Какую пользу приносят занятия циклическими видами?

Повышают силовые способности

Увеличивают количество жировой ткани

+Улучшают потребление организмом кислорода

+Увеличивают эффективность работы сердца

Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?

Техника передвижения

Скорость передвижения

+Время пребывания на дистанции

+Подбор правильной обуви

Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта

+ не менее 30 минут

более 5 часов

не более 10 минут

не более 30 минут

Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?

+120-140 шагов в минуту

+Свыше 140

Не более 80 шагов в минуту

80-100 шагов в минуту

Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

4 часа

+2 часа

1 час

10 минут

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания задачи

Воспитание спортсменов массовых разрядов

Воспитание спортсменов высших разрядов

+Укрепление здоровья

+Гармоничное развитие личности

Каковы задачи мышечной релаксации?

Увеличение длины мышечных волокон

Увеличение толщины мышечных волокон

+Выведение продуктов распада из работавших мышц

+Снятие напряжения

Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?

Развитие силы

Развитие выносливости

+Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта

+Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта

Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?

+ Основная

+ Подготовительная

+ Заключительная

Дополнительная

Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?

+Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других

+Произвольное расслабление отдельных мышц

Удары по напряженной мышце

Статическое напряжение

Тема 6. Двигательная активность в течение дня

Какую пользу приносит утренняя гимнастика?

Снижает активность физического состояния

+Способствует усилению кровообращения и обмена веществ

+Повышает работоспособность

Ухудшает настроение

Как правильно дышать при выполнении упражнений?

Задерживать дыхание

Не обращать внимания на дыхание

+Ритмично

+Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища

Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?

Сколько захочется

2-4 раза

Более 20-30 раз

+Не менее 8-12 раз

С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?

Упражнения для спины и брюшного пресса

Упражнения на гибкость

+Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения

+Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Назовите основные принципы «Волевой гимнастики»

Ни о чем не думать

Повторять упражнение всего 2 раза

+Сознательно напрягать соответствующие мышцы

+Имитировать преодоление того или иного сопротивления

Тема 7. Общеразвивающие физические упражнения

Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития качества силы

+Упражнения для мышц ног

+Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)

Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

+Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине

+Поднимание ног и таза лежа на спине

Прыжки

Подтягивание в висе на перекладине

Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

Поднимание ног и таза лежа на спине

Повороты и наклоны туловища

+Отжимания

+Подтягивание в висе на перекладине

Назовите базовые упражнения для развития мышц ног

+Прыжки

+Приседания

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Подтягивание в висе

Тема 8. Упражнения для активного отдыха

Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила

сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер

стараться не двигаться в течение нескольких часов

+сидеть неподвижно не более 20 минут

+держат спину и шею ровно

Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?

Средством развития физических качеств

Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний

+Средством повышения работоспособности

+Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения

Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?

+ Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз

+ Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц

Ничего не делать

Подвинуть ближе монитор компьютера

Назовите правила правильного положения при сидении на стуле

+Держать верхнюю часть спины и шею прямо

+Чаще менять положение ног

Сидеть, закинув ногу за ногу

Сидеть долго в одном положении

Тема 9. Закаливание как одно из важнейших составляющих здорового образа жизни

При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой

+30С, в дальнейшем повышая температуру воды

+50С, в дальнейшем снижая температуру воды

+50С, в дальнейшем повышая температуру воды

+ +30С, в дальнейшем снижая температуру воды

Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?

День недели

Время суток

Температура воздуха

+Влажность

В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур?

Закаливать организм следует:

в зависимости от режима дня

от 2 до 5 раз в год

+без длительных перерывов

+круглогодично

Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:

Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе

Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби

+Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной

+Воздушные ванны, обтирание, обливание

Назовите виды воздушных ванн:

+Горячие

+Индифферентные

Ледяны

Летние

Тема 10. Основы рационального питания

Какую пищу называют «органической», «живой»?

Мясо

Морепродукты

+Овощи

+Орехи

Какие продукты вызывают избыточный вес?

Овощи

Фрукты

+Жареные и жирные блюда

+Сосиски

При каких условиях вес человека будет стабильным?

+При получении количества энергии равной расходуемой

+При ежедневных активных занятиях спортом

При получении недостаточного количества калорий

При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать

Назовите продукты с низким гликемическим индексом?

Свекла

Бананы

+Греча

+Макаронны

Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?

+Орехи

+Масло сливочное

Картофель

яйца

## **12. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **12.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

В результате изучения дисциплины у студента формируется следующие компетенции:

-способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК - 5)

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

-способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

После изучения дисциплины студенты должны:

***Знать:***

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности.

***Уметь:***

– творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни;

– обеспечивать психофизическую готовность к выполнению социально-профессиональных ролей и функций.

***Владеть:***

– системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности;

– опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

№ ДЕ	Наименование дидактической единицы	№ п.п.	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	Общезначительная подготовка бакалавра	1	Методы оценки и развития общей выносливости	ОК-5 ОК-8 ОК-9
		2	Методы оценки и развития скоростных способностей	
		3	Методы оценки и развития силовых способностей	
		4	Методы оценки и развития гибкости	
2	Занятия по видам спорта	5	Специальная физическая подготовка	ОК-5 ОК-8 ОК-9
		6	Обучение технике	
		7	Обучение тактике	
		8	Соревновательная практика	
3	Профессионально- прикладная физическая подготовка бакалавра	9	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	ОК-5 ОК-8 ОК-9
		10	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	



**Этапы формирования компетенций дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

ОК – 5 - способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия					
Знать (3.1)		Уметь (У.1)		Владеть (В.1)	
<b>Описание</b>	<b>Формы, методы, технологии</b>	<b>Описание</b>	<b>Формы, методы, технологии</b>	<b>Описание</b>	<b>Формы, методы, технологии</b>
научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности	Лекции по теме № 1-10 Вопросы для контроля № 1-9 Тестирование по темам № 1-10 Практические занятия по темам № 1-10	творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни, обеспечивать психофизическую готовность к выполнению социально-профессиональных ролей и функций	Лекции по теме № 1-10 Вопросы для контроля № 1-9 Тестирование по темам № 1-10 Практические занятия по темам № 1-10	системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности, опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей	Лекции по теме № 1-10 Вопросы для контроля № 1-9 Тестирование по темам № 1-10 Практические занятия по темам № 1-10
ОК-8- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
Знать (3.2)		Уметь (У.2)		Владеть (В.2)	
<b>Описание</b>	<b>Формы, методы,</b>	<b>Описание</b>	<b>Формы, методы,</b>	<b>Описание</b>	<b>Формы, методы,</b>

	технологии		технологии		технологии
научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности	Лекции по теме № 1-10 Вопросы для контроля № 10-19 Тестирование по темам № 1-10 Практические занятия по темам № 1-10	творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни, обеспечивать психофизическую готовность к выполнению социально-профессиональных ролей и функций	Лекции по теме № 1-10 Вопросы для контроля № 10-19 Тестирование по темам № 1-10 Практические занятия по темам № 1-10	системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности, опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей	Лекции по теме № 1-10 Вопросы для контроля № 10-19 Тестирование по темам № 1-10 Практические занятия по темам № 1-10
ОК-9 - способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций					
Знать (З.3)		Уметь (У.3)		Владеть (В.3)	
Описание	Формы, методы, технологии	Описание	Формы, методы, технологии	Описание	Формы, методы, технологии
научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, способы контроля, оценки и	Лекции по теме № 1-10 Вопросы для контроля № 17,18 Тестирование по темам № 20-32 Практические	творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,	Лекции по теме № 1-10 Вопросы для контроля № 17,18 Тестирование по темам № 20-32 Практические	системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности,	Лекции по теме № 1-10 Вопросы для контроля № 17,18 Тестирование по темам № 20-32 Практические

коррекции физического развития и физической подготовленности	занятия по темам № 1-10	формирования здорового стиля жизни, обеспечивать психофизическую готовность к выполнению социально- профессиональных ролей и функций	занятия по темам № 1-10	регулирования индивидуальной двигательной активности, опытом использования физкультурно- спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей	занятия по темам № 1-10
--	----------------------------	---	----------------------------	--	----------------------------

**12.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; для каждого результата обучения по дисциплине (модулю) показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования, шкалы и процедуры оценивания**

**12.2.1. Вопросы и заданий для зачета и практических занятий**

При оценке знаний на зачете учитывается:

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

№ пп	Оценка	Шкала
1	Зачтено	Студент должен: - продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; - исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; - правильно формулировать определения; - продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; - уметь сделать выводы по излагаемому материалу.
2	Не зачтено	Студент демонстрирует: - незнание значительной части программного материала; - не владение понятийным аппаратом дисциплины; - существенные ошибки при изложении учебного материала; - неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - неумение делать выводы по излагаемому материалу.

**12.2.3. Тестирования**

№ пп	Оценка	Шкала
1	Отлично	Количество верных ответов в интервале: 71-100%
2	Хорошо	Количество верных ответов в интервале: 56-70%
3	Удовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 41-55%
4	Неудовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 0-40%
5	Зачтено	Количество верных ответов в интервале: 41-100%
6	Не зачтено	Количество верных ответов в интервале: 0-40%

### **12.3. 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**

#### **12.3.1. Вопросы и задания для зачета**

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Понятие, структура и содержание физического качества. Сенситивные периоды развития. Методы оценки выраженности (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств.
5. Выносливость. Методы развития выносливости.
6. Сила. Методы развития силовых способностей.
7. Гибкость. Методы развития гибкости.
8. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.
9. Ловкость. Методы развития координационных способностей.
10. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
13. Современные популярные системы физических упражнений.
14. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
15. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
16. Специфические особенности избранного вида спорта как вида двигательной деятельности. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для избранного вида спорта.
17. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.
18. Основные стороны спортивной подготовки.
19. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.
20. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.
21. Внешние признаки, показатели пульса и дыхания для контроля и регулирования интенсивности физической нагрузки.
22. Основные составляющие учебно-тренировочных занятий (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная подготовка).
23. Планирование нагрузки в зависимости от задач учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта. Виды планирования и методика их составления.
24. Спортивная классификация и правила соревнований по избранному виду спорта.
25. Производственная физическая культура, ее цели и задачи, методические основы.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
28. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.

29. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
30. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
31. Особенности ППФП студентов по избранному направлению обучения бакалавра.
32. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

### 12.3.2. ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры (верно 5 из 6)

Какие виды трудовой деятельности различают на практике?

+Физический труд

+Умственный труд

Сельскохозяйственный труд

Интеллектуальный труд

Какая мышца сокращается самопроизвольно?

+Сердечная мышца

Ромбовидная мышца

Икроножная мышца

Трапецевидная мышца

В чем проявляется утомление?

Ощущается прилив сил

Улучшается память

+Уменьшается сила и выносливость мышц

+Улучшается координация

Какие органы входят в выделительную систему?

+Почки

+Мочевой пузырь

Селезенка

Желчный пузырь

Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?

+Кувырок

+Толкание ядра

Ходьба на лыжах

Езда на велосипеде

В каких клетках крови находится гемоглобин?

Плазма

Лейкоциты

Тромбоциты

+Эритроциты

Тема 2. Основы здорового образа жизни

Что является компонентами здорового образа жизни?

Прием энергетических коктейлей

Походы в ночной клуб

+Правильное питание и режим дня

+Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?

+Овощи, фрукты и мясные продукты

+Каши и молочные продукты

Копченую колбасу

Сладости

Что является вредными привычками?

+Курение

+Прием алкоголя и наркотиков

Прогулки за городом

Занятия танцами

+Состояние физического, духовного и социального благополучия

+Отсутствие болезней

Хорошее самочувствие

Комфортное состояние

Тема 3. Виды двигательной активности для сохранения здоровья

Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?

+Повышает жизненные силы и функциональные возможности

+Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса

Понижает выносливость и работоспособность

Уменьшает количество лет

Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

Долго отдыхать после каждого упражнения

Пополнять растроченные калории едой и напитками

+Больше активно двигаться

+Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:

Быстрое достижение оздоровительного эффекта

Монотонность занятий ходьбой

+Можно заниматься в любом возрасте

+Легко дозировать нагрузку по самочувствию

Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

Бокс

+Ходьба

+Плавание

Тяжелая атлетика

Тема 4. Циклические упражнения в оздоровительных целях

Какую пользу приносят занятия циклическими видами?

Повышают силовые способности

Увеличивают количество жировой ткани

+Улучшают потребление организмом кислорода

+Увеличивают эффективность работы сердца

Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?

Техника передвижения

Скорость передвижения

+Время пребывания на дистанции

+Подбор правильной обуви

Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта

+ не менее 30 минут

более 5 часов

не более 10 минут

не более 30 минут

Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?

+120-140 шагов в минуту

+Свыше 140

Не более 80 шагов в минуту

80-100 шагов в минуту

Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и

началом беговых упражнений?

4 часа

+2 часа

1 час

10 минут

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания задачи

Воспитание спортсменов массовых разрядов

Воспитание спортсменов высших разрядов

+Укрепление здоровья

+Гармоничное развитие личности

Каковы задачи мышечной релаксации?

Увеличение длины мышечных волокон

Увеличение толщины мышечных волокон

+Выведение продуктов распада из работавших мышц

+Снятие напряжения

Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?

Развитие силы

Развитие выносливости

+Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта

+Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта

Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?

+ Основная

+ Подготовительная

+ Заключительная

Дополнительная

Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?

+Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других

+Произвольное расслабление отдельных мышц

Удары по напряженной мышце

Статическое напряжение

Тема 6. Двигательная активность в течение дня

Какую пользу приносит утренняя гимнастика?

Снижает активность физического состояния

+Способствует усилению кровообращения и обмена веществ

+Повышает работоспособность

Ухудшает настроение

Как правильно дышать при выполнении упражнений?

Задерживать дыхание

Не обращать внимания на дыхание

+Ритмично

+Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища

Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?

Сколько захочется

2-4 раза

Более 20-30 раз

+Не менее 8-12 раз

С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?

Упражнения для спины и брюшного пресса

Упражнения на гибкость

+Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения



+Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Назовите основные принципы «Волевой гимнастики»

Ни о чем не думать

Повторять упражнение всего 2 раза

+Сознательно напрягать соответствующие мышцы

+Имитировать преодоление того или иного сопротивления

Тема 7. Общеразвивающие физические упражнения

Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития качества силы

+Упражнения для мышц ног

+Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)

Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

+Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине

+Поднимание ног и таза лежа на спине

Прыжки

Подтягивание в висе на перекладине

Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

Поднимание ног и таза лежа на спине

Повороты и наклоны туловища

+Отжимания

+Подтягивание в висе на перекладине

Назовите базовые упражнения для развития мышц ног

+Прыжки

+Приседания

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Подтягивание в висе

Тема 8. Упражнения для активного отдыха

Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила

сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер

стараться не двигаться в течение нескольких часов

+сидеть неподвижно не более 20 минут

+держат спину и шею ровно

Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?

Средством развития физических качеств

Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний

+Средством повышения работоспособности

+Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения

Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?

+ Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз

+ Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц

Ничего не делать

Подвинуть ближе монитор компьютера

Назовите правила правильного положения при сидении на стуле

+Держать верхнюю часть спины и шею прямо

+Чаще менять положение ног

Сидеть, закинув ногу за ногу

Сидеть долго в одном положении

Тема 9. Закаливание как одно из важнейших составляющих здорового образа жизни

При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой

+30С, в дальнейшем повышая температуру воды

+50С, в дальнейшем снижая температуру воды

+50С, в дальнейшем повышая температуру воды

+ +30С, в дальнейшем снижая температуру воды

Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?

День недели

Время суток

Температура воздуха

+Влажность

В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур?

Закаливать организм следует:

в зависимости от режима дня

от 2 до 5 раз в год

+без длительных перерывов

+круглогодично

Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:

Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе

Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби

+Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной

+Воздушные ванны, обтирание, обливание

Назовите виды воздушных ванн:

+Горячие

+Индифферентные

Ледяны

Летние

Тема 10. Основы рационального питания

Какую пищу называют «органической», «живой»?

Мясо

Морепродукты

+Овощи

+Орехи

Какие продукты вызывают избыточный вес?

Овощи

Фрукты

+Жареные и жирные блюда

+Сосиски

При каких условиях вес человека будет стабильным?

+При получении количества энергии равной расходуемой

+При ежедневных активных занятиях спортом

При получении недостаточного количества калорий

При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать

Назовите продукты с низким гликемическим индексом?

Свекла

Бананы

+Греча

+Макароны

Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?

+Орехи  
+Масло сливочное  
Картофель  
яйца

### 12.3.3. Перечень рекомендуемых практических занятий:

1. Методы оценки и развития общей выносливости
2. Методы оценки и развития скоростных способностей
3. Методы оценки и развития силовых способностей
4. Методы оценки и развития гибкости
5. Специальная физическая подготовка
6. Обучение технике
7. Обучение тактике
8. Соревновательная практика
9. Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств
10. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности

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

**Качество знаний** характеризуется способностью обучающегося точно, структурированно и уместно воспроизводить информацию, полученную в процессе освоения дисциплины, в том виде, в котором она была изложена в учебном издании или преподавателем.

**Умения**, как правило, формируются на практических (семинарских) занятиях, а также при выполнении лабораторных работ. Задания, направленные на оценку умений, в значительной степени требуют от студента проявления стереотипности мышления, т.е. способности выполнить работу по образцам, с которыми он работал в процессе обучения. Преподаватель же оценивает своевременность и правильность выполнения задания.

**Навыки** - это умения, развитые и закрепленные осознанным самостоятельным трудом. Навыки формируются при самостоятельном выполнении студентом практико-ориентированных заданий, моделирующих решение им производственных и социокультурных задач в соответствующей области профессиональной деятельности, как правило, при выполнении домашних заданий, курсовых проектов (работ), научно-исследовательских работ, прохождении практик, при работе индивидуально или в составе группы на тренажерах, симуляторах, лабораторном оборудовании и т.д. При этом студент поставлен в условия, когда он вынужден самостоятельно (творчески) искать пути и средства для разрешения поставленных задач, самостоятельно планировать свою работу и анализировать ее результаты, принимать определенные решения в рамках своих полномочий, самостоятельно выбирать аргументацию и нести ответственность за проделанную работу, т.е. проявить владение навыками. Взаимодействие с преподавателем осуществляется периодически по завершению определенных этапов работы и проходит в виде консультаций. При оценке владения навыками преподавателем оценивается не только правильность решения выполненного задания, но и способность (готовность) студента решать подобные практико-ориентированные задания самостоятельно (в перспективе за стенами вуза) и, главным образом, способность студента обосновывать и аргументировать свои решения и предложения.

В таблице приведены процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций.

Виды учебных занятий и контрольных мероприятий	Оцениваемые результаты обучения	Процедуры оценивания
Посещение студентом аудиторных занятий	ЗНАНИЕ теоретического материала по пройденным темам (модулям)	Проверка конспектов лекций, устный опрос на занятиях
Выполнение практических заданий	УМЕНИЯ и НАВЫКИ, соответствующие теме работы	Проверка отчёта, защита выполненной работы
Выполнение домашних работ	УМЕНИЯ и НАВЫКИ, соответствующие теме задания, сформированные во время самостоятельной работы	Проверка отчёта, защита выполненной работы
Промежуточная аттестация	ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ и НАВЫКИ, соответствующие изученной дисциплине	зачет

**Устный опрос** - это процедура, организованная как специальная беседа преподавателя с группой студентов (фронтальный опрос) или с отдельными студентами (индивидуальный опрос) с целью оценки результативности посещения студентами аудиторных занятий путем выяснения сформированности у них основных понятий и усвоения нового учебного материала, который был только что разобран на занятии.

**Защита** выполненных домашних заданий - процедура, организованная как специальная беседа преподавателя (комиссии из нескольких преподавателей) с обучающимся, рассчитанная на выяснение способности обучающегося аргументированно обосновать полученные результаты или предложенные конструкторско-технологические и организационно-экономические решения.

**Зачет** - процедура оценивания результатов обучения по дисциплинам, результатов прохождения практик, результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и т.д., основанная на суммировании баллов, полученных студентом по итогам выполнения им всех видов учебной работы и контрольных мероприятий. Полученная балльная оценка переводится в недифференцированную или дифференцированную оценку.

Вид, место и количество реализуемых по дисциплине процедур оценивания определено в рабочей программе дисциплины и годовых рабочих учебных планах.

Описание показателей, критериев и шкал оценивания по всем видам учебных работ и контрольных мероприятий приведено в разделе 3 фонда оценочных средств по дисциплине.

Разработка оценочных средств и реализация процедур оценивания регламентируются локальными нормативными актами:

- Положение о формировании фонда оценочных средств (принято Ученым советом 28.08.2017 г., Протокол № 1, утверждено ректором Л.А. Косогоровой 28.08.2017 г.)
- Положение о рабочей программе дисциплины (РПД) (принято Ученым советом 28.08.2017 г., Протокол № 1, утверждено ректором Л.А. Косогоровой 28.08.2017 г.)
- Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов (принято Ученым советом 28.08.2017 г., Протокол № 1, утверждено ректором Л.А. Косогоровой 28.08.2017 г.)
- Положение о контактной работе преподавателя с обучающимися (принято Ученым советом 28.08.2017 г., Протокол № 1, утверждено ректором Л.А. Косогоровой 28.08.2017 г.)

– Положение о порядке проведения итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам магистратуры (принято Ученым советом 28.08.2017 г., Протокол № 1, утверждено ректором Л.А. Косогоровой 28.08.2017 г.)

– Инструкция по проведению тестирования (доступны в учебных кабинетах с компьютерной техникой и на сайте вуза).

### **13. РЕКОМЕНДУЕМОЕ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

#### **13.1. НОРМАТИВНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Основой нормативного сопровождения дисциплины являются ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, учебный план, рабочая программы дисциплины, курс лекций, методические указания по освоению дисциплины, методические указания для аудиторных занятий, методические указания по написанию контрольной работы.

#### **13.2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

В состав учебно-методического комплекса дисциплины входят следующие материалы:

- аннотация дисциплины;
- рабочая программа дисциплины;
- методические указания по освоению дисциплины;
- методические указания для аудиторных занятий;
- курс лекций;
- глоссарий;
- банк тестовых заданий.

#### **13.3. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Физическая рекреация в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ В.А. Никишкин [и др.].— Электрон.текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015.— 330 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35346>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности [Электронный ресурс]: материалы научно-практической конференции, посвященной дням Российской науки и старту XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи/ Л.В. Абакумова [и др.].— Электрон.текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2014.— 230 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47107>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон.текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон.текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон.текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867>.— ЭБС «IPRbooks»

6. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон.текстовые данные.— Минск: Высшая школа, 2014.— 351 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564>.— ЭБС «IPRbooks»

### 13.4 ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник / Под ред. И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть, С.С. Егоров, И.А. Мацур. - М.: Юнити-Дана, 2012.
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с.
3. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. - Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012.
4. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие / И.А. Гуревич.
5. Любимова, Г.И. Физическая культура бакалавров: элективный курс «Оздоровительная аэробика»: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов всех направлений подготовки/ Г.И. Любимова, И.А. Куприянова; Тюм. гос. ун-т, Ин-т физической культуры. - Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2014. - 40 с.
6. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2010. – 144 с.
7. Тверских, В.В. Физическая культура. Как помочь студентам сохранить и укрепить здоровье: учеб.-метод. пособие для студентов вуза / В.В. Тверских, В.В. Тверских. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2010. – 80 с.
8. Физическая культура для бакалавров: учеб.-метод. материалы / Тюм. гос ун-т; авт.-сост.: С.Н. Чернякова, Г.И. Любимова. - Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2013. - 91 с.
9. Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре: учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинков. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 68 с.
10. Шулятьев, В.М. Физическая культура: курс лекций / В.М. Шулятьев. - М.: Российский университет дружбы народов, 2009. - 280 с.

### 13.5 РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Электронно-библиотечная система: [www. IPRbooks](http://www.IPRbooks)

#### Ресурсы открытого доступа:

1. <http://www.tmnlib.ru> – сайт информационно-библиотечного центра ТюмГУ
2. <http://www.lib.sportedu.ru> – сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту
3. <http://www.teoriya.ru> – научный портал «Теория.ру» и сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
4. <http://www.sibsport.ru> – сайт библиотеки Сибирского государственного университета физической культуры и спорта
5. <http://www.vniifk.ru> – сайт журнала «Вестник спортивной науки»

## 14. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:

1. Информационно-правовая система Гарант <http://www.garant.ru/>
2. Справочная правовая система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

На рабочих местах используется операционная система Microsoft Windows, пакет Microsoft Office, а также другое специализированное программное обеспечение. В вузе есть два современных конференц-зала, оборудованных системами Video Port, Skype для проведения видео-конференций, три компьютерных класса, оснащенных лицензионным программным обеспечением – MS office, MS Project, Консультант + агент, 1С 8.2, Visual Studio, Adobe Finereader, Project Expert. Большинство аудиторий оборудовано современной мультимедийной техникой.

### **15. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**


Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Помещение, отвечающее требованиям санитарно-эпидемиологического контроля и противопожарной безопасности.
2. Компьютерная и офисная техника.

**Рабочую программу разработал:** Мурашова Л.С., ст. преподаватель

**Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры экономики и управления СГТИ**

Протокол № 1 от «25» августа 2017 г.

**Заведующий кафедрой экономики и управления**  **Ланцова Н.М.**  
(подпись)