

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОСТОЧНО-СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И  
МЕНЕДЖМЕНТА»  
(НОУ ВО «ВСИЭМ»)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) основной профессиональной образовательной программы прикладного бакалавриата: «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

Формы обучения:	очная, заочная
Виды профессиональной деятельности:	Учетная Организационно- управленческая
Учебный год:	2020/2021

Якутск 2020

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1327 от 12.11.2015 г. (зарегистрирован Минюстом России 30.11.2015, регистрационный № 39906);

- приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» (зарегистрирован Минюстом России 14.07.2017, регистрационный № 47415);

- положением по организации учебного процесса в НОУ ВО «ВСИЭМ», утвержденным ректором Негосударственного образовательного учреждения высшего образования «Восточно-сибирский институт экономики и менеджмента», Л.Н. Цой Дата: протокол Ученого совета № 9 от 14.05.2019 г.

- учебным планом по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденным ректором Негосударственного образовательного учреждения высшего образования «Восточно-сибирский институт экономики и менеджмента», Л.Н. Цой Дата: протокол Ученого совета № 1 от 01.09.2017 г.

Разработчик: канд.филол.наук, доцент кафедры гуманитарно-правовых дисциплин  
Р.Д.Пономарева

Заведующий кафедрой,

к.филол.н., доцент



Р.Д.Пономарева

подпись

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры гуманитарно-правовых дисциплин (протокол от 14 мая 2019 г. № 9).

Заведующий кафедрой ГПД, канд.филол.наук, доцент



Пономарева.Р.Д

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи обучения по дисциплине .....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебной работы) и на самостоятельную работу обучающихся.....	5
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий.....	6
5.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) .....	14
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине(модулю) .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	16
7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	16
7.2 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	16
7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....	19
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	29
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	30
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	30
10.1 Общие методические рекомендации по освоению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся .....	30
10.2 Методические рекомендации по самостоятельной работе по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся.....	31
11. Перечень информационных технологий используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

## 1. Цели и задачи обучения по дисциплине

**Цель** обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» – формирование систематизированных знаний в области теории и методики подвижных и спортивных игр;

- создание целостного представления о сущности, специфике подвижных и спортивных игр.

- формирование у студентов умений практической реализации полученных знаний в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях по месту будущей работы выпускников.

### **Основные задачи дисциплины:**

- Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в сочетании с другими предметами учебного плана призвана содействовать успешной подготовке бакалавров;

- Освоение студентами этих тем подготавливает их к осмыслению материала, составляющего содержание дисциплины;

- Формирование уровня у студентов следующих физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости

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

Процесс изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлен на формирование обучающихся по программе высшего образования (бакалавриат) по направлению подготовки 38.03.01 Экономика компетенции ОК-8 .

<b>Код и описание компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>
<b>ОК-8</b> Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	<b>Знает</b> - методические принципы физического воспитания; - методы и средства физического воспитания; - основы формирования двигательных действий в физической культуре.
	<b>Умеет</b> применять принципы, средства и методы физического воспитания; - формировать двигательные умения и навыки; - формировать физические качества; - формировать психические качества посредством физической культуры.
	<b>Владеет</b> - дидактическими основами построения учебно-тренировочного занятия по физической культуре; - методами физического воспитания; - средствами физического воспитания; - принципами построения учебно-тренировочных занятий.

## 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективный курс по физической культуре и спорту» относится к профессиональному циклу, его базовой части. Дисциплина «Элективный курс по физической культуре и спорту» в сочетании с другими предметами учебного плана призвана содействовать успешной подготовке бакалавров. В процессе обучения дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту» преподаватель

опирается на дисциплины, которые параллельно осваиваются студентами и, прежде всего «Лёгкая атлетика» (2-8 семестры), «Физкультурно-спортивное совершенствование» (2-8 семестры). Содержание названных дисциплин включает темы «Классификация техники движений», «Техника и тактика игр», «Основы спортивной тренировки». Освоение студентами этих тем подготавливает их к осмыслению материала, составляющего содержание дисциплины. Успешность освоения студентами данной дисциплины во многом определяется уровнем сформированности у студентов следующих физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости.

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебной работы) и на самостоятельную работу обучающихся**

Согласно учебным планам общая трудоемкость дисциплины составляет 328 (316 – заочное обучение) часов,

**Очная форма обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		2-8
<b>Контактная работа*</b> (аудиторные занятия) всего, <b>в том числе:</b>	328	-
лекции	-	-
практические занятия	328	328
<b>Самостоятельная работа*</b>	-	-
<b>Промежуточная аттестация - зачёт</b>	зачет	зачет
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>328</b>	<b>328</b>

**Заочная форма обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		1-3
<b>Контактная работа*</b> (аудиторные занятия) всего, <b>в том числе:</b>	14	14
лекции	-	-
практические занятия	14	14
<b>Самостоятельная работа*</b>	298	298
<b>Промежуточная аттестация - зачёт</b>	зачет	зачет
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>328</b>	<b>328</b>

\* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Примечание:

для обучающихся по индивидуальному учебному плану - учебному плану, обеспечивающему освоение соответствующей образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (в том числе при ускоренном обучении, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, для лиц, зачисленных для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 №84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в

Дисциплина реализуется посредством проведения учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации обучающихся. В соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в форме контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся. При реализации дисциплины предусмотрена аудиторная контактная работа и внеаудиторная контактная работа, посредством электронной информационно-образовательной среды. Учебный процесс в аудитории осуществляется в форме лекций и практических занятий. В лекциях раскрываются основные темы изучаемого курса, которые входят в рабочую программу. На практических занятиях более подробно изучается программный материал в плоскости отработки практических умений и навыков и усвоения тем. Внеаудиторная контактная работа включает в себя проведение текущего контроля успеваемости (тестирование) в электронной информационно-образовательной среде.

**5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий  
Тематический план для очной формы обучения**

СОГЛАСНО УЧЕБНОМУ ПЛАНУ

№	Наименование темы	Количество часов по учебному плану	Количество аудиторных часов	Из них, час		Самостоятельная работа	Формируемые компетенции
				лекции	практические занятия		
1	Раздел 1 Легкая атлетика. Тема 1. Определение уровня физической подготовленности студентов через тестирование. Тема 2. Инструктаж по технике безопасности. Тема 3. Техника бега и стартовый разбег. Тема 4. Техника бега с низкого старта и стартового разбега.	8			8		ОК-8
2	Тема 5. Технике бега на короткие дистанции. Бег по прямой и виражу.	8			8		ОК-8
3	Тема 6. Техника бега на короткие дистанции (30м, 60м, 100м).	10			10		ОК-8

Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).

4	Тема 7. Техника бега на средние дистанции (800.). Техники бега на средние дистанции (1500м.) Правила соревнований.	8			8		ОК-8
5	Тема 8. Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	8			8		ОК-8
6	Тема 9. Техника Эстафетного бега на 4x100м; 4x400м. Правила соревнований.	8			8		ОК-8
7	Разновидность прыжков Совершенствование прыжка в длину Обучение технике прыжка в высоту Закрепление материала. Правила соревнований. Тройной прыжок. Прыжок в длину с разбега Контрольные нормативы	8			8		ОК-8
8	Раздел 2 ОФП (Общефизическая подготовка). Тема 1. Развитие силы и выносливости: - упражнения на брусьях.	8			8		ОК-8
9	Тема2. Развитие координационных способностей: - вольные упражнения	8			8		ОК-8
10	Тема 3. Развитие скоростных качеств: - упражнения со скакалкой на время	8			8		
11	Тема 4. Развитие гибкости с помощью специальных гимнастических упражнений.	8			8		
12	Тема 5. Развитие силы рук, туловища, мышц живота, ног с помощью ОРУ №1 на шведской стенке.	8			8		ОК-8
13	Тема 6. Развитие силы. Комплексно-силовые упражнения.	8			8		ОК-8
14	Тема 7. Развитие силы и выносливости ног: - приседания с гантелями; - выпрыгивание вверх с отягощением; - выпады вперед с отягощением.	8			8		ОК-8
15	Тема 8. Общефизическая подготовка по средствам комплекса ОРУ №2 на шведской стенке.	8			8		ОК-8
16	Тема 9. Развитие силовых способностей с помощью физических упражнений. методический комплекс	10			10		ОК-8
17	Тема 10. Развитие скоростно-силовых способностей с помощью физических упражнений	8			8		ОК-8

18	Тема 11. Контрольное занятие: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;	8			8		ОК-8
19	Тема 12. Круговая тренировка по учебно-методическому комплексу.	8			8		ОК-8
20	Тема 13. Зачёт - кувырок на брусьях параллельных; - угол; - пресс.	8			8		ОК-8
1	<b>Раздел 3 Спортивные игры волейбол, баскетбол,</b>  Тема 1. Обучение технике перемещений и стоек в волейболе. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности	8			8		ОК-8
2	Тема 2.. Тренировка и закрепление техники перемещений и стоек в волейболе. Учебная игра.	8			8		ОК-8
3	Тема 3. Обучение технике передачи в/мяча сверху двумя руками. Учебная игра.	8			8		ОК-8
4	Тема 4. Техники передачи в/мяча Тренировка и закрепление двумя руками. Учебная игра	8			8		ОК-8
5	Тема 5. Обучение технике приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра	6			6		ОК-8
6	Тема 6. Тренировка и закрепление приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	8			8		ОК-8
7	Тема 7. Контрольное занятие: - передача в/мяча сверху двумя руками; - передача в/мяча снизу двумя руками.	10			10		ОК-8
8	Тема 8 <b>Баскетбол: правила игры</b>						ОК-8
9	Тема 9. Обучение технике передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Правила игры .Учебная игра.	8			8		ОК-8
10	Тема 10. Отрабатывание броска мяча со штрафной и 3-х очковой линии в баскетболе. Нарушение и удаление. Учебная игра.	8			8		ОК-8



11	Тема 11. Обучение технике передачи и ловли б/мяча двумя руками	8			8		ОК-8
12	Тема 12. Тренировка и закрепление техники передачи и ловли б/мяча. Учебная игра	8			8		ОК-8
13	Тема 13. Отрабатывание броска мяча в корзину. Учебная игра	8			8		ОК-8
14	Тема 14. Тренировка и закрепление техники броска б/мяча в корзину двумя руками сверху и от груди. Учебная игра	8			8		ОК-8
15	Тема 15. Зачёт: - ведение, остановка, повороты, передача б/мяча; - штрафные броски баскетбольного мяча изученным способом	8			8		ОК-8
	<b>Раздел 5 Гимнастика</b>						ОК-8
1	Тема 1. Развитие силы и выносливости и гибкости: - подтягивание; -отжимание	8			8		ОК-8
2	Тема2.Развитие координационных способностей: вольные упражнения	8			8		ОК-8
3	Тема 3. Развитие гибкости с помощью специальных гимнастических упражнений.	8			8		ОК-8
4	Тема 4 Развитие силы рук, туловища, мышц живота, ног с помощью ОРУ №1 на шведской стенке.	8			8		ОК-8
5	Тема 5 Развитие силы и выносливости ног: - приседания с гантелями; -выпрыгивание вверх с отягощением; - выпады вперёд с отягощением.	8			8		ОК-8
6	Тема 6. Развитие координационных способностей: -акробатические упражнения.	8			8		ОК-8
7	Тема 7 Развитие координации и прыгучести: - опорный прыжок через коня и козла изученными способами	8			8		ОК-8

<b>8</b>	Тема 8. Развитие силовой выносливости с помощью с отягощением	<b>8</b>			<b>8</b>		ОК-8
<b>9</b>	Тема 9 Контрольное занятие: - подтягивание на перекладине; - упражнение на пресс;	<b>8</b>			<b>8</b>		ОК-8
<b>10</b>	Тема 10. Зачёт - отжимание на брусьях параллельных; - комбинация на разновысотных брусьях.	<b>8</b>			<b>8</b>		ОК-8
	Итого	<b>328</b>			<b>328</b>		

### Заочная форма обучения

Наименование темы	Количество часов по учебному плану	Количество аудиторных часов	Из них, час		Самостоятельная работа	Формируемые компетенции
			лекции	практические занятия		
<b>Раздел 1 Легкая атлетика.</b> Тема 1. Определение уровня физической подготовленности студентов через тестирование. Тема 2. Инструктаж по технике безопасности. Тема 3. Техника бега и стартовый разбег. Тема 4. Техника бега с низкого старта и стартового разбега.	7	1		1	6	ОК-8
Тема 5. Технике бега на короткие дистанции. Бег по прямой и виражу.	6				6	ОК-8
Тема 6. Техника бега на короткие дистанции (30м, 60м, 100м).	6				6	ОК-8
Тема 7. Техника бега на средние дистанции (800.). Техники бега на средние дистанции (1500м.) Правила соревнований.	9	1		1	8	ОК-8
Тема 8. Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	8	1		1	8	ОК-8
Тема 9. Техника Эстафетного бега на 4x100м; 4x400м. Правила соревнований.	9				8	ОК-8

Разновидность прыжков Совершенствование прыжка в длину Обучение технике прыжка в высоту Закрепление материала. Правила соревнований. Тройной прыжок. Прыжок в длину с разбега Контрольные нормативы	7	1		1	6	ОК-8
<b>Раздел 2 ОФП</b> (Общефизическая подготовка). Тема 1. Развитие силы и выносливости: - упражнения на брусках.	7				6	ОК-8
Тема 2. Развитие координационных способностей: - вольные упражнения	7				6	ОК-8 ОК-8
Тема 3. Развитие скоростных качеств: - упражнения со скакалкой на время		1		1		
Тема 4. Развитие гибкости с помощью специальных гимнастических упражнений.	6				6	ОК-8
Тема 5. Развитие силы рук, туловища, мышц живота, ног с помощью ОРУ №1 на шведской стенке.	6				5	ОК-8
Тема 6. Развитие силы. Комплексно-силовые упражнения.	5				5	
Тема 7. Развитие силы и выносливости ног: - приседания с гантелями; - выпрыгивание вверх с отягощением; - выпады вперёд с отягощением.	6				6	ОК-8
Тема 8. Общефизическая подготовка по средствам комплекса ОРУ №2 на шведской стенке.	7				6	ОК-8
Тема 9. Развитие силовых способностей с помощью физических упражнений. методический комплекс	7	1		1	6	ОК-8
Тема 10. Развитие скоростно-силовых способностей с помощью физических упражнений	5				5	ОК-8
Тема 11. Контрольное занятие: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;	7				6	ОК-8
Тема 12. Круговая тренировка по учебно-методическому комплексу.	6				6	ОК-8
Тема 13. Зачёт - кувырок на брусьях параллельных; - угол; - пресс.	11	1		1	10	ОК-8

<b>Раздел 3 Спортивные игры волейбол, баскетбол,</b>						
Тема 1. Обучение технике перемещений и стоек в волейболе. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности	7	1		1	6	ОК-8
Тема 2.. Тренировка и закрепление техники перемещений и стоек в волейболе. Учебная игра.	7				6	ОК-8
Тема 3. Обучение технике передачи в/мяча сверху двумя руками. Учебная игра.	7				6	ОК-8
Тема 4. Техники передачи в/мяча Тренировка и закрепление двумя руками. Учебная игра	6				5	ОК-8
Тема 5. Обучение технике приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра	8				7	ОК-8
Тема 6. Тренировка и закрепление приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	7	1		1	6	ОК-8
Тема 7. Контрольное занятие: - передача в/мяча сверху двумя руками; - передача в/мяча снизу двумя руками.	6				6	ОК-8
Тема 8 <b>Баскетбол: правила игры</b>	6				6	ОК-8
Тема 9. Обучение технике передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Правила игры .Учебная игра.	7				6	ОК-8
Тема 10. Отрабатывание броска мяча со штрафной и 3-х очковой линии в баскетболе. Нарушение и удаление. Учебная игра.	6	1		1	6	ОК-8
Тема 11. Обучение технике передачи и ловли б/мяча двумя руками	7				6	ОК-8
Тема 12. Тренировка и закрепление техники передачи и ловли б/мяча. Учебная игра	6				6	ОК-8
Тема 13.  Отрабатывание броска мяча в корзину. Учебная игра	7	1		1	6	ОК-8

Тема 14. Тренировка и закрепление техники броска б/мяча в корзину двумя руками сверху и от груди. Учебная игра	6				5	ОК-8
Тема 15. Зачёт: - ведение, остановка, повороты, передача б/мяча; - штрафные броски баскетбольного мяча изученным способом	7				6	ОК-8
<b>Раздел 5 Гимнастика</b>						ОК-8
Тема 1. Развитие силы и выносливости и гибкости: - подтягивание; -отжимание	6	1		1	6	ОК-8
Тема2.Развитие координационных способностей: вольные упражнения	6				6	ОК-8
Тема 3. Развитие гибкости с помощью специальных гимнастических упражнений.	6				6	ОК-8
Тема 4 Развитие силы рук, туловища, мышц живота, ног с помощью ОРУ №1 на шведской стенке.	7				6	ОК-8
Тема 5 Развитие силы и выносливости ног: - приседания с гантелями; -выпрыгивание вверх с отягощением; - выпады вперёд с отягощением.	6				6	ОК-8
Тема 6. Развитие координационных способностей: -акробатические упражнения.	6	1		1	6	ОК-8
Тема 7 Развитие координации и прыгучести: - опорный прыжок через коня и козла изученными способами	6				6	ОК-8
Тема 8. Развитие силовой выносливости с помощью с отягощением	8				7	ОК-8
Тема 9 Контрольное занятие: - подтягивание на перекладине; - упражнение на пресс;	6				6	ОК-8
Тема 10. Зачёт - отжимание на брусьях параллельных; - комбинация на разновысотных брусьях.	6	1		1	6	ОК-8

Итого	328	14		14	298	
-------	-----	----	--	----	-----	--

*\*в т.ч. в интерактивной (активной) форме*

## 5.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Раздел 1 Легкая атлетика.

Тема 1. Определение уровня физической подготовленности студентов.

Тема 2. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 3. Техника бега и стартовый разбег.

Тема 4. Техника бега с низкого старта и стартового разбега.

Тема 5. Техника бега на короткие дистанции. Бег по прямой и виражу

Тема 6. Техника бега на короткие дистанции (30м, 60м, 100м).

Тема 7. Техника бега на средние дистанции (800.).

Техники бега на длинные дистанции (1500м.) Правила соревнований.

Тема 8. Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.

Тема 9. Техника эстафетного бега на 4x100м; 4x400м.

Тема 10. Разновидность прыжков

Тема 11. Совершенствование прыжка в длину

Тема 12. Обучение технике прыжка в высоту

Правила соревнований

Тема 13. Тройной прыжок.

Прыжок в длину с разбега

Раздел 2 ОФП

(Общефизическая подготовка).

Тема 1. Развитие силы и выносливости:

- упражнения на брусьях.

Тема 2. Развитие координационных способностей:

- вольные упражнения

Тема 3. Развитие скоростных качеств:

- упражнения со скакалкой на время

Тема 4. Развитие гибкости с помощью специальных гимнастических упражнений.

Тема 5. Развитие силы рук, туловища, мышц живота, ног с помощью ОРУ №1 на шведской стенке.

Тема 6. Развитие силы. Комплексно-силовые упражнения.

Тема 7. Развитие силы и выносливости ног:

- приседания с гантелями;

- выпрыгивание вверх с отягощением;

- выпады вперед с отягощением.

Тема 8. Общефизическая подготовка по средствам комплекса ОРУ №2 на шведской стенке.

Тема 9. Развитие силовых способностей с помощью физических упражнений.

-методический комплекс

Тема 10. Развитие скоростно-силовых способностей с помощью физических упражнений

Тема 11. Контрольное занятие:

сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

Тема 12. Круговая нагрузка по учебно-методическому комплексу.

Раздел 3 Спортивные игры: волейбол, баскетбол,

Тема 1. Обучение технике перемещений и стоек в волейболе. Учебная игра.  
Инструктаж по технике безопасности

Тема 2.. Тренировка и закрепление техники перемещений и стоек в волейболе.  
Учебная игра.

Тема 3. Обучение технике передачи в/мяча сверху двумя руками. Учебная игра.

Тема 4.

Техники передачи в/мяча Тренировка и закрепление двумя руками. Учебная игра

Тема 5.

Обучение технике приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра

Тема 6.

Тренировка и закрепление приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.

Тема 7.

Контрольное занятие:

- передача в/мяча сверху двумя руками;

- передача в/мяча снизу двумя руками.

Тема 8

Баскетбол: правила игры

Тема 9.

Обучение технике передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Правила игры  
.Учебная игра.

Тема 10.

Отрабатывание броска мяча со штрафной и 3-х очковой линии в баскетболе.  
Нарушение и удаление.

Учебная игра.

Тема 11.

Обучение технике передачи и ловли б/мяча двумя руками от груди. Учебная игра.

Тема 12.

Тренировка и закрепление техники передачи и ловли б/мяча. Учебная игра

Тема 13.

Отрабатывание броска мяча в корзину. Учебная игра

Тема 14. Тренировка и закрепление техники броска б/мяча в корзину двумя руками  
сверху и от груди. Учебная игра

Тема 15. Зачёт:

- ведение, остановка, повороты, передача б/мяча;

- штрафные броски баскетбольного мяча изученным способом

№ п/п	Вид учебно-методического обеспечения
1	Общие методические рекомендации по изучению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся.
2	Методические рекомендации по самостоятельной работе и выполнению контрольных работ по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся
3	Примерный комплект заданий для текущего контроля успеваемости
4	Типовые задания для тестирования
5	Упражнения для самоконтроля
7	Задания к зачету

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Порядок, определяющий процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций определен в Положении о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в НОУ ВО «ВСИЭМ».

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

**Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП** прямо связаны с местом дисциплин в образовательной программе. Каждый этап формирования компетенции, характеризуется определенными знаниями, умениями и навыками и (или) опытом профессиональной деятельности, которые оцениваются в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (практике) и в процессе итоговой аттестации.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является основным этапом формирования компетенций ОК-8. Итоговая оценка уровня сформированности компетенций определяется в период промежуточной аттестации

**В процессе изучения дисциплины, компетенции также формируются поэтапно.** Основными этапами формирования ОК-8 при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является последовательное изучение содержательно связанных между собой тем учебных занятий. Изучение каждой темы предполагает овладение обучающимися необходимыми дескрипторами (составляющими) компетенций. Для оценки уровня сформированности компетенций в процессе изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предусмотрено проведение текущего контроля успеваемости по темам (разделам) дисциплины и промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.

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

На этапах текущего контроля успеваемости по дисциплине показателями успеваемости являются результаты выполнения нормативов.

#### **Критерии оценки результатов тестирования по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»:**

<b>% выполненных нормативов и упражнений</b>	<b>Шкала оценивания</b>
80-100	5 – «Отлично»
61-89	4 – «Хорошо»
40-60	3 – «Удовлетворительно»
0-39	2 – «Неудовлетворительно»

Показателями оценивания компетенций на этапе промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются результаты обучения дисциплине.

**Показатели оценивания компетенций**



<b>ОК-8</b>
Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
<b>Знает</b> - методические принципы физического воспитания; - методы и средства физического воспитания; - основы формирования двигательных действий в физической культуре
<b>Умеет</b> применять принципы, средства и методы физического воспитания; - формировать двигательные умения и навыки; - формировать физические качества; - формировать психические качества посредством физической культуры.
<b>Владеет</b> дидактическими основами построения учебно-тренировочного занятия по физической культуре; - методами физического воспитания; - средствами физического воспитания; - принципами построения учебно-тренировочных занятий.

### Шкала оценивания, в зависимости от уровня сформированности компетенций

<b>Уровень сформированности компетенций</b>			
«недостаточный» Компетенции не сформированы.	«пороговый» Компетенции сформированы.	«продвинутый» Компетенции сформированы.	«высокий» Компетенции сформированы.
Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы	Знает принципы, средства и методы физического воспитания; Умеет применять дидактические основы при построении учебно-тренировочных занятий; Владеет принципами, средствами методами построения учебно-тренировочных занятий по физической культуре.	методические принципы физического воспитания; методы и средства физического воспитания; основы формирования двигательных действий в физической культуре.	применяет принципы, средства и методы физического воспитания, формирует двигательные умения и навыки; формировать физические качества; формировать психические качества посредством физической культуры. Владеет дидактическими основами построения учебно-тренировочного занятия по физической культуре; применяет методы физического воспитания и средства физического воспитания, -принципами построения учебно-тренировочных занятий.
<b>Описание критериев оценивания</b>			
Обучающийся демонстрирует: неумение осуществлять методы регулирования работоспособности, осуществлять подбор упражнений для повышения работоспособности в	Обучающийся демонстрирует: комплекс утренней гигиенической гимнастики с учетом возраста и двигательных навыков. Выполняет простейшие приемы	Обучающийся демонстрирует: приобретенные знания двигательные умения и навыки для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья населения; подготовки к профессиональной	Обучающийся демонстрирует: способность понимать социальную значимость физической культуры и ее роли в повседневной жизнедеятельности, развитии личности и подготовке к

различных ситуациях, практические навыки выполнения комплекса упражнений для повышения работоспособности индивидуально и с группой	самомассажа и релаксации. Составляет программу профессионально-прикладной физической подготовки. Использовать приобретенные знания и двигательные умения и навыки для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья населения; подготовки к профессиональной деятельности и службе в ВС Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха; деятельности по формированию здорового образа жизни.	деятельности и службе в ВС Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха; деятельности по формированию здорового образа жизни.	профессиональной деятельности. Владение системой методов, средств, практических умений и навыков, содействующих развитию физической, психической, нравственной, эстетической, коммуникативной, экологической культуры человека, его интеллектуальных, творческих и других способностей, качеств и свойств личности.
<b>Оценка «неудовлетворительно»</b>	<b>Оценка «удовлетворительно»</b>	<b>Оценка «хорошо»</b>	<b>Оценка «отлично»</b>

### Оценочный лист результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Уровень сформированности компетенции на данном этапе / оценка
ОК-8	Сдача нормативов, реферат, знание физиологических процессов организма человека.
Оценка по дисциплине	Удовлетворительно - отлично

Оценка по дисциплине зависит от уровня сформированности компетенций, закрепленных за дисциплиной и представляет собой среднее арифметическое от выставленных оценок по отдельным результатам обучения (знания, умения, навыки).

Оценка «отлично» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 4,5 до 5,0.

Оценка «хорошо» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 3,5 до 4,4.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 2,5 до 3,4.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 0 до 2,4.

### 7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций<sup>2</sup>

Задание 1. Необходимо выбрать один правильный ответ по каждому из предложенных вопросов. Время – 5-10 минут.

#### 1 вариант

##### 1. Основными причинами возникновения физического воспитания были?

- 1) Необходимость воспитания человека в дикой природе и потребность в передаче двигательного опыта;
- 2) Стремление к физическому совершенствованию;
- 3) Потребности производства.

##### 2. Что явилось основой появления физических упражнений?

- 1) Законы биологического развития человека;
- 2) Социальный опыт поколений;
- 3) Окружающая действительность.

##### 3. Эффективность использования физических упражнений зависит:

- 1) От организации педагогического процесса;
- 2) От научного обеспечения этого процесса;
- 3) От комплекса педагогически научно-обоснованных мероприятий, их организации и контроля.

##### 4. Какую цель преследует отечественная система ФВ?

- 1) Организацию комплексного воздействия на человека (укрепление здоровья, обучение движениям, воспитательно-гигиенические навыки).
- 2) Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- 3) Укрепление здоровья людей.

##### 5. В чем заключается основная особенность ФВ с профессиональной направленностью?

- 1) Направленностью к освоению спортивных успехов.
- 2) Направленностью на укрепление здоровья.
- 3) Направленностью на подготовку к избранной профессии.

##### 6. Какая классификация физических упражнений лежит в основе физического воспитания в ВУЗе?

- 1) Анатомо-биологическая.
- 2) Биомеханическая.
- 3) Педагогическая.

##### 7. В каком возрасте целесообразней развивать физическое качество силу у юношей?

- 1) В младшем.
- 2) В среднем.
- 3) В старшем.

##### 8. В каком возрасте целесообразнее развивать координационные физические качества у девушек?

- 1) В младшем.
- 2) В среднем.
- 3) В старшем.

##### 9. Назовите основную форму учебно-воспитательного процесса по физ.воспитанию в ВУЗе?

---

<sup>2</sup> Оценочные материалы в полном объеме разработаны и утверждены кафедрой, реализующей данную дисциплину, являются составной частью ОПОП.

- 1) Утренняя гигиеническая гимнастика.
- 2) Урок физической культуры.
- 3) Физкультминутки и физкультпаузы.

**10. В чем заключается основная трудность в работе по физическому воспитанию студентов?**

- 1) Малое количество учащихся.
- 2) Слабая материальная база.
- 3) Одновременное ведение занятий в нескольких непараллельных группах.

**2 вариант**

1. Совершенствование интеллектуальных способностей во время занятий физическими упражнениями происходит...
  - 1) целенаправленно
  - 2) непосредственно
  - 3) опосредованно
2. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть.....
  - 1) физическим совершенствованием
  - 2) физической культурой
  - 3) физическими упражнениями
3. Поступление в организм и усвоение им веществ, необходимых для восполнения энергетических затрат, построения и возобновление тканей называется.....
  - 1) питанием
  - 2) оздоровлением
  - 3) восстановлением
4. Временное снижение работоспособности принято называть ...
  - 1) утомлением
  - 2) перетренировкой
  - 3) супер компенсацией
5. Частота сердечных сокращений, как правило, не превышает 140 уд/мин во время занятий.....
  - 1) обще подготовительной направленности
  - 2) обще развивающей направленности
  - 3) общеукрепляющей направленности
6. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную часть?
  - 1) Выделение частей обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся.
  - 2) Выделение частей в уроке требует Академия педагогических наук.
  - 3) Потому что так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения.
7. Основу непрерывности физического воспитания составляет...
  - 1) взаимодействие эффектов занятий физическими упражнениями
  - 2) разнообразие форм занятий
  - 3) специфика урочных форм занятий
8. Комплекс генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как...
  - 1) функциональные системы
  - 2) мышечные напряжения
  - 3) физические качества

9. Подготовительные упражнения применяются если...
- 1) обучающийся недостаточно физически развит
  - 2) в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
  - 3) необходимо устранять причины возникновения ошибок
10. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...
- 1) основы техники
  - 2) ведущего звена техники
  - 3) деталей техники

### **3 вариант**

1. Физическое воспитание представляет собой .....
- 1) способ повышение работоспособности и укрепления здоровья
  - 2) процесс выполнения физических упражнений
  - 3) способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры
2. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как...
- 1) авитаминоз
  - 2) утомление
  - 3) похудение
3. Укажите от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека.
- 1) деятельность учреждений здравоохранения
  - 2) занятия спортом
  - 3) условия и образ жизни
4. Оптимальный пульсовый режим при занятии ритмической гимнастикой составляет.....
- 1) 110 и ниже ударов в минуту
  - 2) 110-130 ударов в минуту
  - 3) 130-150 ударов в минуту
5. Развитие грудной клетки определяется по показателям ...
- 1) Руфье
  - 2) Кетле
  - 3) Эрисмана
6. Задачи формирования личностных качеств спортсмена и управления его оперативным состоянием решаются в разделе, обозначаемом как ...
- 1) психологическая подготовка спортсмена
  - 2) волевая подготовка
  - 3) физическая подготовка
7. Паралимпийские игры проводятся с.....
- 1) 1984 года
  - 2) 1988 года
  - 3) 1992 года
8. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть.....
- 1) физическим совершенствованием
  - 2) физической культурой
  - 3) физическими упражнениями
9. В подростковом периоде силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению...
- 1) роста
  - 2) веса
  - 3) интеллекта

10. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...
- 1) развитие физических качеств людей
  - 2) поддержание высокой работоспособности людей
  - 3) сохранение и улучшение здоровья людей

❖ **Типовые задания для тестирования. Выберите варианты ответа.**

**1. Главная сущность занятий спортом?**

- 1) Укрепление здоровья человека.
- 2) Повышение работоспособности человека.
- 3) Достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

**2. В чем состоит отличие спортивной тренировки от практических занятий по физическому воспитанию?**

- 1) Целью и направленностью.
- 2) Местом проведения и методами.
- 3) Набором упражнений.

**3. Какой вид спорта не является циклическим?**

- 1) Плавание.
- 2) Гребля.
- 3) Футбол.

**4. Какие основные 3 группы методов обучения Вы знаете?**

- 1) Словесные, наглядные, практические.
- 2) Наглядные, познавательные, прикладные.
- 3) Физические, биологические, гигиенические.

**5. Что подразумевает так называемая «правильная» техника выполнения физического упражнения (действия)?**

- 1) Красота движений.
- 2) Соответствие техническому эталону (образцу).
- 3) Эффективность в решении задач.

**6. Какие существуют методы обучения двигательным действиям?**

- 1) Метод целостно-конструктивного упражнения и метод расчлененно-конструктивного упражнения («целостный» и «по частям»).
- 2) Круговой, повторный.
- 3) Игровой, соревновательный, познавательный.

**7. В чем заключается основное отличие упражнений аэробного и анаэробного характера?**

- 1) В мощности выполняемой нагрузки и, соответственно, участием или нет кислорода в обеспечении энергопродукции организма.
- 2) В количестве вдыхаемого воздуха.
- 3) В соотношении вдоха и выдоха.

**8. Для чего необходима разминка в тренировочном занятии?**

- 1) Для разогрева и улучшения самочувствия.
- 2) Для подготовки организма занимающегося в целом или отдельных его систем к выполнению основной тренировочной нагрузки?
- 3) Для развития физических качеств и отработки техники.

**9. Какие методы тренировки Вы знаете?**

- 1) Беговой, плавательный, игровой.

2) Равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный.

3) Словесный, наглядный, прикладной.

**10. В чем состоит существенное отличие интервального метода тренировки и повторного?**

1) В объеме выполняемой нагрузки.

2) В количестве рабочих отрезков (подходов).

3) В длительности интервалов отдыха.

Задание 5. Необходимо выбрать один правильный ответ по каждому из предложенных вопросов. Время – 5-10 минут.

1. Подготовительные упражнения применяются если...

1) обучающийся недостаточно физически развит

2) в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы

3) необходимо устранять причины возникновения ошибок

2. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

1) основы техники

2) ведущего звена техники

3) деталей техники

3. Техникой физических упражнений принято называть...

1) совершенные формы двигательных действий

2) способ целесообразного решения двигательной задачи

3) способ организации движений при выполнении упражнений

4. Отличительным признаком навыка является...

1) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов

2) растянутость действий во времени

3) направленность сознания на реализацию цели действий

5. Отличительным признаком умения является...

1) участие автоматизмов при осуществлении операции

2) нестандартность параметров и результатов действий

3) стереотипность параметров действий

6. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с ...

1) задачами физического образования

2) с целевыми установками прикладного обучения

3) закономерностями формирования двигательных навыков.

7. Нагрузка физических упражнений характеризуется....

1) величиной их воздействия на организм

2) напряжением определенных мышечных групп

3) временем и количеством повторений двигательных действий

8. Процесс, направленный на воспитание двигательных качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности принято называть....

1) физической подготовкой

2) психологической подготовкой

3) физическим воспитанием

9. Процесс, направленный на воспитание двигательных качеств, способностей, необходимых в профессиональной деятельности принято называть....

1) профессионально-прикладной физической подготовкой

2) общей физической подготовкой

3) физическим воспитанием

10. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть....

1) физическим совершенствованием

2) физической культурой

### 3) физическими упражнениями

Критерий оценки ответов на вопросы:

90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»

70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»

50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»

менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

#### ❖ Вопросы для самоконтроля знаний.

1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.
2. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.
3. Физическая культура в различных странах мира.
4. История олимпийского движения.
5. Олимпийские чемпионы в различных видах спорта.
6. Известные спортсмены России.
7. Известные спортсмены Республики Коми.
8. Развитие студенческого спорта в университетах различных стран.
9. История развития студенческого спорта в Сыктывкарском государственном университете.
10. История развития кафедры физического воспитания Сыктывкарского государственного университета.
11. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.
12. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.
13. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
14. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.
15. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
16. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
17. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.
18. Правила соревнований в избранном виде спорта.
19. Разработка тестовых занятий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
20. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
21. Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
22. Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
23. Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
24. Участие в учебно-исследовательской работе студентов.

#### Вопросы для подготовки к зачету

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.

3. Социальные функции физической культуры и спорта.



4. Современное состояние физической культуры и спорта.
5. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
7. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
8. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
9. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическое воспитание и спорт.
10. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
11. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
12. Функциональные системы организма.
13. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
14. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
15. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
16. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
17. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
18. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
19. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
20. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.
21. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.
22. Особенности функционирования центральной нервной системы.
23. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
24. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.
25. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
26. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
27. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
28. Влияние образа жизни на здоровье.
29. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
30. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.
31. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
32. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье.
33. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
34. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.
35. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
36. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.

37. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
38. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.
39. Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интериалам и экстериалам.
40. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
41. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.
42. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни.
43. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
44. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
45. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента.
46. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
47. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
48. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
49. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
50. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение.
51. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
52. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
53. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
54. Особенности рационального использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов.
55. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
56. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.
57. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.
58. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов.
59. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.
60. Методические принципы физического воспитания.
61. Метод регламентированного упражнения.
62. Игровой метод.
63. Соревновательный метод.
64. Использование словесных и сенсорных методов.
65. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
66. Этапы обучения движениям.
67. Воспитание физических качеств.

68. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости.
69. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
70. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
71. Специальная физическая подготовка.
72. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.
73. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
74. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.
75. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
76. Интенсивность физических нагрузок.
77. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
78. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
79. Значение мышечной релаксации.
80. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
81. Формы занятий физическими упражнениями.
82. Урочные формы занятий.
83. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).
84. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
85. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
86. Общая и моторная плотность занятия.
87. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
88. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
89. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.
90. Возрастные особенности содержания занятий.
91. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
92. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
93. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
94. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.
95. Признаки чрезмерной нагрузки.
96. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
97. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.
98. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
99. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
100. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
101. Массовый спорт. Его цели и задачи.
102. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура.
103. Национальные виды спорта.

104. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
105. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.
106. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные.
107. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
108. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении.
109. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
110. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.
111. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
112. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.).
113. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза.
114. Перспективное планирование подготовки.
115. Текущее и оперативное планирование подготовки.
116. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической.
117. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта.
118. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения.
119. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
120. Виды диагностики, их цели и задачи.
121. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
122. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.
123. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
124. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.
125. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
126. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
127. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
128. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду.
129. Место ППФП в ФК.
130. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
131. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП.
132. Методика подбора средств ППФП.
133. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
134. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.
135. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
136. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста.

137. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов - выпускников факультета.
138. Условия их труда. Характер труда. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля.
139. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона.
140. Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников.
141. Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки.
142. Прикладные виды спорта.
143. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам (семестрам) обучения для студентов данного факультета.
144. ППФП в итоговой аттестации по учебной дисциплине "Физическая культура".

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити, 2015. – 432 с.
2. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие. – Москва: Флинта, 2017, 132 – с. (электронный ресурс).
3. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. – М.: Изд-во РУДН, 2011.
2. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол у истоков мастерства. М.: Гранд, 2009.
3. Меры безопасности на уроках физической культуры. В.Ю. Давыдов. Волгоград-2003г.
4. Спортивные игры: правила, тактика, техника. Под ред. Е.В. Коневой, Р. н/Д: 2004г.
5. Спортивные игры. Под ред. Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова, М.: «Академия» - 2009г.
6. Спортивные и подвижные игры. Под ред. Ю.И. Портных, М.: ФиС - 2011 г.
7. Баскетбол: Теория и методика обучения. Д.И. Нестеровский
8. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: учеб. пособие. – М.: Сов. спорт, 2009. – 164 с.

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

### а) электронные образовательные ресурсы (ЭОР):

Электронные ресурсы библиотеки Университета -электронные версии пособий, методических разработок, указаний и рекомендаций по всем видам учебной работы.

1. <http://lib.sportedu.ru/>. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
2. <http://cnit.ssau.ru>
3. <http://www.fizkult-ura.ru/>
4. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

### б) электронно-библиотечные системы (ЭБС):

№ п/п	Дисциплина	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность/срок действия договора
1	«Элективный курс по физической культуре и спорту»	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a> .	Электронно-библиотечная система (ЭБС)	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет/

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

### 10.1 Общие методические рекомендации по освоению дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту» для обучающихся

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу в каждом семестре получают зачет по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специальной (спортивно-технической) подготовки для соответствующей специализации. Студенты, занимающиеся по программе «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные, контрольные требования и получают зачет с соответствующей записью в зачетной книжке студента. Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований. Студенты специального медицинского отделения выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студента, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка. Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе 2 (ЛФК), освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то студенту зачитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке. Студенты, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания и требования, получают «зачет» по дисциплине за текущий семестр.

## **10.2 Методические рекомендации по самостоятельной работе по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту» для обучающихся**

**Не предусмотрено**

## **11. Перечень информационных технологий используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем**

В процессе реализации образовательной программы при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту» применяются **следующие информационные технологии:**

1. презентационные материалы (слайды по всем темам лекционных и практических занятий);
2. аудио-, видео-, иные демонстрационные средства; проекторы, ноутбуки, персональный компьютер;
3. электронные учебники; словари; периодические издания;

**Обучающимся НОУ ВО «ВСИЭМ» обеспечена возможность свободного доступа в электронную информационную образовательную среду (ЭИОС).**

Электронная информационно-образовательная среда – это совокупность электронных информационных и образовательных ресурсов, информационных и телекоммуникационных технологий и средств, обеспечивающих освоение студентами образовательных программ.

ЭИОС НОУ ВО «ВСИЭМ» обеспечивает:

- а) доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, и к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе;
  - б) фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;
  - в) проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;
  - г) формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;
  - д) взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и/или асинхронное взаимодействия посредством сети «Интернет»;
  - е) демонстрацию дидактических материалов дисциплины через LCD-проектор;
- Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

## **12. Информационно-справочные системы:**

Справочно-правовая система «Консультант Плюс» – [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)  
Информационно-правовое обеспечение «Гарант» – [www.garant.ru](http://www.garant.ru).)

## **13. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

1. Спортивный зал: 24x12;
2. Тренажерный зал со снарядами для занятий;  
Спортивные снаряды: Мяч волейбольный, мяч баскетбольный, мяч футбольный, гимнастический обруч, скакалки, гимнастические маты, турники, гантели, штанга, боксерские груши, гимнастический конь, толчковая дорожка.



#### **14. Средства адаптации образовательного процесса по дисциплине к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

При необходимости в образовательном процессе НОУ ВО «ВСИЭМ» применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потерь данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества;
- создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников – например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию визуально, с нарушением зрения – аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения практических занятий, выступления с докладами и защитой выполненных работ, проведение тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ОВЗ форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи: зачет и экзамен, проводимый в письменной форме, - не более чем на 90 мин., проводимый в устной форме – не более чем на 20 мин.,

НОУ ВО «ВСИЭМ» устанавливает конкретное содержание рабочих программ дисциплин и условия организации и проведения конкретных видов учебных занятий, составляющих контактную работу обучающихся с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (при наличии факта зачисления таких обучающихся с учетом конкретных нозологий).

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ**  
рабочей программы дисциплины  
«Элективный курс по физической культуре и спорту»

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) для исполнения в 20\_\_-20\_\_ учебном году

Внесены дополнения (изменения): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
*(подпись, инициалы и фамилия)*

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) для исполнения в 20\_\_-20\_\_ учебном году

Внесены дополнения (изменения): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
*(подпись, инициалы и фамилия)*

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) для исполнения в 20\_\_-20\_\_ учебном году

Внесены дополнения (изменения): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
*(подпись, инициалы и фамилия)*

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) для исполнения в 20\_\_-20\_\_ учебном году

Внесены дополнения (изменения): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
*(подпись, инициалы и фамилия)*

