МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Негосударственное образовательное учреждение высшего образования
«Институт экономики и правоведения (г.Назрань)»

УТВЕРЖДАЮ
проректор по учебной работе,
к.э.н., доцент
Хамхоева Ф.Я. _____
« 02 » 06 ___2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

для студентов направления подготовки

38.03.01 ЭКОНОМИКА

профиль
Финансы и кредит

Квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Назрань, 2025

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата), утвержденный приказом Минобрнауки России от «12» августа 2020г.№ 954.

Составитель: Мартазанов А.М., ст. преподаватель кафедры
гуманитарных дисциплин

Программа рассмотрена и согласована на заседании кафедры гуманитарных дисциплин (протокол № 8 от « 29 » 05 2025г.)

Заведующий кафедрой _____ Полонкоева Ф.Я.

Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины……...…...4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы…….4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата …….5
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся ……..5
4.1.Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)……..….6
5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятии…..7
5.1.Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)……7
5.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) …….….8
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине ……8
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине……...9
7.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине……..…....12
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы……....12
7.2.1 Зачет…….12
7.2.2 Наименование оценочного средства……15
7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....18
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины 19
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины……...19
10.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины……19
11.Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем…….21
12.Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине……..22
13.Иные сведения и (или) материалы……....22
13.1. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья …….…..22

1.Цели и задачи освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

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

2.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине

Коды компетенции	**Результаты освоения ОПОП** ***Содержание компетенций***	**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1Знает: виды физических упражнений, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни УК-7.2 Умеет: применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально- личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.3 Имеет навыки: укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полно- ценной социальной и профессиональной деятельности

3.Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту** относится к части блока 1, формируемой участниками образовательных отношений (Б1.В.01) в объеме не менее 328 академических часов (указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 38.03.01 Экономика.

Дисциплина изучается на 1-4 курсах в 1-7 семестрах.

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 328 академических часов.

4.1. Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов/ЗЕ	Семестры						
		I	II	III	IV	V	VI	VII
Практические занятия (ПЗ)	144	36	36	18	18	18	18	-
Самостоятельная работа	184	36	36	18	18	18	18	40
Вид		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

промежуточной аттестации (зачет, экзамен)								
Общая трудоемкость (в часах)	328	72	72	36	36	36	36	40

для очно- заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов/ЗЕ	Семестры						
		I	II	III	IV	V	VI	VII
Практические занятия (ПЗ)	96	24	24	12	12	12	12	-
Самостоятельная работа	232	30	30	24	42	42	24	40
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость (в часах)	328	54	54	36	54	54	36	40

для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов/ЗЕ	Курсы			
		I	II	III	IV
Практические занятия (ПЗ)					
Самостоятельная работа	328	72	72	72	112
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость (в часах)	328	54	54	36	54

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

5.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

для очной формы обучения

№	Название разделов и тем	Всего часов по учебному плану	Виды учебных занятий			Формы текущего контроля успеваемости
			Аудиторные занятия		СРС	
			Лекции	Практич занятия		
1	Исследование физического развития	36		16	20	
2	Оценка физического развития методами стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития	36		16	20	Тестирован

3	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы)	36		16	20	ие физической подготовленности (в течение семестра)
4	Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса.	36		16	20	
5	Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия.	36		16	20	
6	Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления. Основы методики массажа и самомассажа.	36		16	20	
7	Спортивная гимнастика	36		16	20	
8	Волейбол	38		16	22	
9	Баскетбол	38		16	22	
	Итого	328		144	184	

для очно-заочной формы обучения

№	Название разделов и тем	Всего часов по учебному плану	Виды учебных занятий			Формы текущего контроля успеваемости
			Аудиторные занятия		СРС	
			Лекции	Практич занятия		
1	Исследование физического развития	34		10	24	Тестирование Физической подготовленности (в течение семестра)
2	Оценка физического развития методами стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития	36		10	26	
3	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы)	36		10	26	
4	Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса.	36		10	26	
5	Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия.	36		10	26	
6	Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления. Основы методики массажа и самомассажа.	36		10	26	
7	Спортивная гимнастика	36		10	26	
8	Волейбол	38		12	26	
9	Баскетбол	38		12	26	
	Итого	328		96	232	

для заочной формы обучения

Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (часах)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
		аудиторные учебные занятия		самостоятельна я работа обучающихся	
	всего	лекции	практ.		
Спортивная гимнастика	110	-	-	110	Тестирование Физической подготовленности (в течение семестра)
Волейбол	110	-	-	110	
Баскетбол	**108**			108	
Итого	**328**	-	-	328	

6.Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Виды самостоятельной работы студентов:
- самостоятельный выбор тем докладов, тезисов, рефератов;
- подготовка докладов, тезисов, рефератов;
- подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», «Мастерская будущего» и других интерактивных формах занятия;
-проведение интервью со спортсменами, профессионально занимающихся каким-либо видом спорта;
- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;
- аналитическое исследование какой-либо проблемы;
- составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;
- составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп;
- составление личного плана самостоятельных физических упражнений;
- ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»;
- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости.

Рекомендуемые обучающие, справочно-информационные, контролирующие и прочие компьютерные программы, используемые при изучении дисциплины в рамках изучения дисциплины не используются.

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обеспечены УМК - лекционным курсом, тематическими планами реализации физической культуры по различным направлениям подготовки, 3 спортивными сооружениями с соответствующим спортивным оборудованием (тренажерный зал, зал общефизической подготовки, открытая спортивная площадка)

7.Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

В конце каждого семестра обучающиеся всех учебных групп обязаны сдать ***зачет,*** отражающий уровень их подготовленности.

Зачет по дисциплине отражает уровень практической подготовленности обучающихся и выставляется при условии освоения базовой и вариативной частей.

Для получения зачета по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (1,3,4,5,6,7 семестры) необходимо выполнить контрольные нормативы

по определению уровня развития физических качеств и овладения прикладными навыками.

Практические зачетные требования и тесты выполняются в учебное время, к которым допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получающие необходимую подготовку.

Зачет у студентов принимают преподаватели в постоянно закрепленных учебных группах. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и в зачетную книжку студента.

Методика формирования результирующей оценки.

Студенты всех учебных групп, выполнившие соответствующую рабочую учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту с соответствующей записью в зачтено - экзаменационной ведомости и зачетной книжке студента («зачтено»). Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий (не менее 75%), обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Критерием успешности освоения учебного практического материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Зачетный уровень средней суммарной оценки устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания.

Студенты основной медицинской группы

В конце каждого семестра студенты выполняют тесты по технической и физической подготовке. Тесты студенты сдают по окончании изучения разделов программы: легкой атлетики, баскетбола, волейбола и др.

Студенты подготовительной медицинской группы

В начале и конце каждого семестра студенты специальной медицинской группы выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния (рост, масса тела, окружность грудной клетки, сила кисти, АД, ЧСС в покое и после выполнения нагрузки, функциональные пробы) и двигательные тесты по физической подготовке, с учетом противопоказаний (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения, лежа на спине, удержание тела в висе на перекладине, наклон вперед из положения, сидя, бег 1000 м), фиксируя результаты измерений в «Дневнике самоконтроля».

По окончании учебного года анализируют динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов.

Студенты специальной медицинской группы оцениваются в конце семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов, с выставлением рейтингового балла, при условии обязательного посещения занятий, включенных в базовую часть Блока 1 «Дисциплины».

7.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Практический раздел	УК-7	Тестирование
2.	Спортивная гимнастика	УК-7	Сдача контрольных нормативов

3.	Волейбол	УК-7	Сдача контрольных нормативов
4.	Баскетбол	УК-7	Сдача контрольных нормативов

7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

7.2.1.Зачет

а) типовые задания

Перечень контрольных упражнений для оценки физической подготовленности студентов (мужчины и женщины)

1. Челночный бег.
2. Прыжки в длину с места.
3. Прыжки через скакалку.
4. Подтягивание на перекладине (мужчины).
5. Подтягивание в висе лежа (женщины).
6. В висе поднимание ног до касания перекладины (мужчины).
7. Сед из положения, лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (женщины).
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (мужчины).
9. Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (женщины).
10. Студенты, имеющие медицинскую справку и освобожденные от практических занятий выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны по состоянию здоровья.

Примерная тематика рефератов

1 КУРС

Тема 1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества

Тема 2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Тема 3. Цель и задачи физического воспитания студентов.

Тема 4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Тема 5. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.

Тема 6. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.

Тема 7.Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.

Тема 8. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека

Тема 9. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.

Тема 10. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок. (повтор)

Тема 11. Рекреационная физическая культура

Тема 12. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Тема 13. Методы и формы занятий физическими упражнениями

Тема 14. Основные положения методики закаливания.

Тема 15. Малые формы физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики.
Тема 16. Оздоровительные системы физических упражнений.
Тема 17. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.
Тема 18. Гигиенические основы закаливания.
Тема 19. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.
Тема 20. ЛФК при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки.
Тема 21. Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок

2 КУРС

Тема 1 Средства и методы спортивной тренировки.
Тема 2. Закономерности спортивной тренировки: «направленность к высшим достижениям; «единство общей и специальной физической подготовки; «непрерывность тренировочного процесса.
Тема 3. Закономерности спортивной тренировки: «постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований; «волнообразное изменение тренировочных нагрузок; «цикличность тренировочного процесса.
Тема 4. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
Тема 5.Современные популярные системы физических упражнений.
Тема 6. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: сила.
Тема 7. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: быстрота.
Тема 8. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: выносливость.
Тема 9. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: ловкость и гибкость.
Тема 10. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
Тема 11. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
Тема 12. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно- двигательного аппарата.
Тема 13. Общие основы лечебной физической культуры.
Тема 14. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
Тема 15. ЛФК при заболеваниях суставов.
Тема 16. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовом периоде.
Тема 17. Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов.
Тема 18. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям.
Тема 19. Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году. Профилактика утомления средствами физической культуры.

3 КУРС

Тема 1. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
Тема 2. Организация, формы и средства ППФП в ВУЗе.
Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
Тема 4 Цель и задачи производственной физической культуры.
Тема 5. Рациональное использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
Тема 6. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
Тема 7. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.
Тема 8. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФ
Тема 9. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
Тема 10. Круговая тренировка в домашних условиях.
Тема 11. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, и т.д.)
Тема 12. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
Тема 13. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.
Тема 14. Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.
Тема 15. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

7.2.2. Наименование оценочного средства

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность: Челночный бег (сек.)	9.2	8.8	8.6	8.6	8.4	10.2	10.0	9.8	9.6	9.4

2.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	 15 12	 12 10	 9 7	 7 4	 5 2
3.Тест на общую выносливость: Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	150	140	250	240	230	223	215

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений.

Женщины

Тесты		Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
2	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	150	140	130	120	110
3	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	12	10	8	6	4
5	. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 2 мин.)		60	50	40	30
6	Челночный бег 3*10 (с)	8,4	9,3	9,7	10,1	10,5

Мужчины

Тесты		Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215

2	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	140	130	120	110	100
3	Подтягивание на перекладина (раз)	15	12	9	7	5
4	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	15	12	9	7	5
5	В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	10	7	5	3	2

б) критерии оценивания результатов

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

в) описание шкалы оценивания

Перечень требований и тестов разрабатываются по каждому разделу и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально - прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках.	2,0	3,0	3,5

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра.

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

Процедура оценивания знаний, умений, навыков по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" включает учет успешности по всем видам оценочных средств.

Тесты по разделам проводятся на семинарских занятиях.

Темы докладов распределяются на первом занятии, готовые доклады сообщаются в соответствующие сроки.

По окончании освоения дисциплины профиля проводится промежуточная аттестация в виде зачета, что позволяет оценить совокупность приобретенных в процессе обучения студентом общекультурных компетенций.

Зачет служит для оценки работы студента в течение всего срока изучения дисциплины профиля и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных студентом теоретических знаний и физических навыков. Оценка сформированности компетенций на зачете для тех студентов, которые пропускали занятия и не участвовали в проверке компетенций во время изучения дисциплины, проводится по результатам выполнения индивидуального задания (подготовка рефератов, выполнения тестов) с последующей оценкой самостоятельно усвоенных знаний на зачете.

8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная учебная литература:

1. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие Ростов-на-Дону: Феникс,2012. -252с.

2. Чертов Н.В.Физическая культура - Ростов н/Д. ЮФУ, 2012 -118с. .- ISBN 978-5-93916-436-8- (Электронная библиотека РУКОНТ национальный цифровой ресурс) - http://rucont.ru

б) дополнительная учебная литература:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника

2. Ильинич В.И. студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М: АО « Аспект Пресс», 2005г.

3. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях – 5-е изд., перераб. и доп. - М:Советский спорт, 2012г.

4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др. – СПб: СПбГТУ, 2010г.

9.Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины

http://rucont.ru/ (ЭБС)

1. Нерукова М.В. Физическая культура. -М.: ГАОУ ВПО МГИИТ им.

Ю.А.Сенкевича, 2012.

2. Самостоятельные занятия физической культурой: (метод указания) Царегородцева Л.Д., Кохан Т.А. -М.: Изд.: МГТУ им. Баумана, 2011.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основной целью курса является формирование собственной концепции физической культуры конкретной личности, исходя из её возможностей и потребностей. Курс позволяет освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а так же формировать психофизический статус в соответствии с предъявляемыми требованиями к выбранной специальности.

Работа студентов на занятиях призвана выработать у студентов умение сравнивать различные подходы, концепции и научные школы для внутреннего самоопределения по формированию аксиологических основ психологической деятельности.

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

Мультимедиа-презентации с использованием фото- и видеоматериалов.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Аудитории, спортивный зал, открытая спортивная площадка, мячи волейбольные, баскетбольные, скакалки, обручи металлические, ракетки бадминтонные, теннисные.

13. Иные сведения и (или) материалы

13.1. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» все обучающиеся очной формы распределяются на три группы (основная, подготовительная медицинская и специальная медицинская). Распределение проводится в начале учебного года по результатам диспансеризации с учетом состояния здоровья, физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, интересов студента.

В основную группу зачисляются студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной (не имеющие отклонений в состоянии здоровья) и подготовительной (имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья или слабо физически подготовленные) медицинским группам.

В подготовительную медицинскую группу зачисляются студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность, и занимаются по тем же учебным программам, что и в основной группе, но при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе и временных).

К специальной медицинской группе (СМГ) относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера.

Отнесенные к СМГ студенты освобождаются от элективной части занятий при условии обязательного прохождения материала, включенного в базовую часть Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Комплектование групп перед учебным годом осуществляется с учетом диагноза, показателей физической подготовленности, функционального состояния. Наполняемость групп - не более 15 человек.

Подготовительная и специальная медицинские группы формируются на основании следующих заболеваний: нарушение работы внутренних органов, сердечно - сосудистой системы, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем; нарушение работы органов зрения и функциональных расстройств нервной системы; нарушение функции опорно-двигательного аппарата, последствие травм и повреждений, заболевания суставов, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата.

Освобождение обучающихся от занятий физической культурой, может быть временным и только по заключению врача.

Перевод обучающихся из специальной учебной группы в основную группу возможен на основе медицинского заключения в начале или конце семестра. Перевод обучающихся из основной группы в специальную медицинскую осуществляется в любое время учебного года по заключению врача.

Практический раздел программы подготовительной медицинской группы предполагает выбор средств, а также объёма и интенсивности нагрузки на основе результатов медико-биологической диагностики характера заболеваний и оценки текущего состояния здоровья занимающихся специалистами-медиками. В частности:

• в занятиях с обучающимися с нарушениями в состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем используются базовые варианты комплексов общеразвивающих физических упражнений, дифференцированное использование упражнений аэробной направленности, а также дыхательных упражнений;

• в занятиях с обучающимися с заболеваниями органов пищеварения, нарушением обмена веществ, зрения приоритетной является целенаправленная работа по формированию разностороннего двигательного потенциала с использованием умеренных нагрузок аэробного воздействия;

• в занятиях с обучающимися с нарушениями в состоянии опорно-двигательного аппарата используются общеразвивающие упражнения локального и регионального воздействия, а также средства профессионально-прикладной физической подготовки.