



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МОСКОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КАЗАЧИЙ ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ И
УПРАВЛЕНИЯ (ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г.РАЗУМОВСКОГО (ПЕРВЫЙ
КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»
(МОКИТУ (филиал) ФГБОУ ВО «МГУТУ ИМ. К.Г.РАЗУМОВСКОГО (ПКУ)»)**

Кафедра Экономики и товароведения



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор института
профессор, д.э.н.
Грунин А.А.
«18» января 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**Б1.Б.ДВ.01.02- Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.
Специально-тренировочный модуль**
(код дисциплины по учебному плану, наименование дисциплины/модуля)

Направление подготовки	38.03.01 Экономика <i>(код, наименование направления подготовки)</i>
Тип образовательной программы	Прикладной бакалавриат <i>(академический/прикладной бакалавриат; магистратура)</i>
Направленность (профиль) подготовки	Экономика предприятий пищевой промышленности <i>(наименование профиля)</i>
Квалификация выпускника	бакалавр <i>(бакалавр/специалист/магистр)</i>
Форма обучения	Очная, заочная <i>(очная, заочная, очно-заочная)</i>

Рабочая программа дисциплины (модуля) «**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль**» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **38.03.01 Экономика (бакалавриат)**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.11.2015г. № 1327, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе **высшего образования «Экономика предприятий пищевой промышленности»**.

Рабочая программа дисциплины по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль» разработана д.ф.н., к.м.н., профессором Чвякиным А.В., старшим преподавателем А.А. Ивановым

Руководитель основной профессиональной образовательной программы д.э.н., профессор



А.А. Грунин

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры экономики и товароведения. Протокол № 6 от «11» января 2019 года

И.О. заведующего кафедрой к.ф-м.н., доцент



А.И. Кустов

Рецензенты:
к.э.н. доцент кафедры экономика и управление ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)»



О.А. Сагина

(подпись)

Директор Института экономики, менеджмента и права ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)», к.э.н., доцент



О.А. Аничкина

(подпись)

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	4
2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	4
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	4
4. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ (РАЗДЕЛЯЕТСЯ ПО ФОРМАМ ОБУЧЕНИЯ)	5
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
5.1. Содержание разделов и тем дисциплины (модуля)	6
5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами.....	6
5.3 Разделы и темы дисциплины (модуля) и виды занятий.....	6
5.4. Формы учебных занятий с использованием активных и интерактивных технологий обучения, очная форма	7
6. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	8
6.1. План самостоятельной работы студентов.....	9
6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов	11
7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (ПРОЕКТОВ)	12
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	12
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	13
10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	13
11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС).....	14
12. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	22
13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	23

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель дисциплины -формирование способности обучающихся использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение комплексом знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания (аэробика, ритмика, атлетическая гимнастика и др.);
- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- обучение рациональному дыханию, ознакомление с различными дыхательными методиками (методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, Цигун и др.);
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, культуры общения и взаимодействия в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- развитие и закрепление компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности.
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Учебная дисциплина «**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль**» Блок1 (Б1.Б.ДВ.01.02) реализуется в **базовой** части основной образовательной программы по направлению **38.03.01 Экономика**(высшее образование) **очной форме обучения** в 1 – 6-м семестрах, на заочной на втором курсе.

Изучение учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль» основывается на знаниях и умениях, полученных при освоении общеобразовательной программы, и является базовым для последующего освоения программного материала учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс освоения учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль» направлен на формирование у обучающихся общекультурной компетенции ОК-8 соответствии с основной образовательной программой «**Экономика предприятий пищевой промышленности**» направления 38.03.01 «**Экономика**».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты:

Код и содержание компетенции	Результаты обучения
ОК-8 – Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знает: методы и средства физической культуры
	Умеет: использовать методы и средства физической культуры для решения практических задач
	Владеет: средствами и методами физической культуры для успешной социальной и профессиональной деятельности

4. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ (РАЗДЕЛЯЕТСЯ ПО ФОРМАМ ОБУЧЕНИЯ)

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего, часы	Семестр, часы					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные учебные занятия (контактная работа)	72	12	12	12	12	12	12
в том числе учебные занятия: лекционного типа; семинарского типа; практического типа	72	12	12	12	12	12	12
Самостоятельная работа обучающихся (СРО), всего	256	42	42	42	42	42	46
в том числе: рефераты, эссе, др. творческие работы; <i>другие виды самостоятельной работы:</i>	256	42	42	42	42	42	46
Вид промежуточной аттестации	зачёт	+	+	+	+	+	+
Общая трудоемкость учебной дисциплины	328	54	54	54	54	54	58

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего, часы	Курсы, часы					
		2	2	3	4	5	6
Аудиторные учебные занятия (контактная работа)	2	2	-				
в том числе учебные занятия: лекционного типа; семинарского типа; практического типа	2	2	-				
Самостоятельная работа обучающихся (СРО), всего	322	162	160				
в том числе: др. творческие работы; <i>другие виды самостоятельной работы:</i>	322	162	160				
Вид промежуточной аттестации - зачет	4	---	4				
Общая трудоемкость учебной дисциплины	328	164	164				

Дисциплина реализуется посредством проведения практических занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации) и самостоятельной работы обучающихся.

Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и

двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение личного опыта, направленного на использование средств физической культуры и спорта.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов и тем дисциплины (модуля)

Раздел 1. Общая физическая подготовка в зависимости от заболевания (ОК-8)

Общая физическая подготовка при заболеваниях сердечно-сосудистой системы;
 Общая физическая подготовка при заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
 Общая физическая подготовка при заболеваниях дыхательной системы;
 Общая физическая подготовка при заболеваниях нервной системы.

Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики(ОК-8)

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой;
 Ритмическая гимнастика;
 Хатха-йога;
 Стретчинг;
 Калланетика.

Раздел 3. Подвижные игры (ОК-8)

Подвижные игры на развитие гибкости;
 Подвижные игры на развитие координационных способностей;
 Подвижные игры на развитие общей выносливости.

Раздел 4. Спортивная борьба (ОК-8)

Базовая технико-тактическая подготовка;
 Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка;
 Индивидуально-групповая тактико-техническая подготовка;
 Индивидуально-групповая тактическая подготовка.

Раздел 5-6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ОК-8)

Прикладные виды двигательной деятельности.

5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин
Безопасность жизнедеятельности	Разделы 1 – 6

5.3 Разделы и темы дисциплины (модуля) и виды занятий

Очная форма обучения

Наименование раздела, темы	Виды занятий в часах			
	Лекции	Практические занятия	СРС	Всего
Раздел 1.Общая физическая подготовка в зависимости от заболевания		12*	42	54
Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики		12*	42	54

Раздел 3. Подвижные игры		12*	42	54
Раздел 4. Спортивная борьба		12*	42	54
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка		12*	42	54
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка		12*	46	58
Форма промежуточной аттестации	зачёт			
Общий объем, часов		72	256	328

*Занятия с применением активных и интерактивных форм обучения

Заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Виды занятий в часах			
	Лекции	Практические занятия	СРС	Всего
Раздел 1. Общая физическая подготовка в зависимости от заболевания			54	54
Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики	1*		52	53
Раздел 3. Подвижные игры	1*		54	55
Раздел 4. Спортивная борьба			54	54
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка			54	54
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка			54	54
Форма промежуточной аттестации	зачёт			4
Общий объем, часов	2	72	322	328

*Занятия с применением активных и интерактивных форм обучения

5.4. Формы учебных занятий с использованием активных и интерактивных технологий обучения, очная форма

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Образовательные технологии
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка в зависимости от заболеваний	<i>Здоровье сберегающие образовательные Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств, лекция-беседа, лекция-визуализация</i>
2	Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики	<i>Здоровье сберегающие образовательные Игровая Обучение двигательным действиям</i>

		<i>Развитие физических качеств лекция-беседа, лекция-визуализация</i>
3	Раздел 3. Подвижные игры	<i>Здоровье сберегающие образовательные Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств лекция-беседа, лекция-визуализация</i>
4	Раздел 4. Спортивная борьба	<i>Здоровье сберегающие образовательные Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств лекция-беседа, лекция-визуализация</i>
5	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<i>Здоровье сберегающие образовательные Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств лекция-беседа, лекция-визуализация</i>
6	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<i>Здоровье сберегающие образовательные Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств лекция-беседа, лекция-визуализация</i>

Формы учебных занятий с использованием активных и интерактивных технологий обучения, заочная форма

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Образовательные технологии
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка в зависимости от заболеваний	
2	Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики	Лекция-беседа
3	Раздел 3. Подвижные игры	Лекция-визуализация
4	Раздел 4. Спортивная борьба	
5	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	
6	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	

6. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ раздела и темы дисциплины	Наименование разделов (тем)	Трудоемкость (час.)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
Раздел 1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка в зависимости от	12	Сдача обязательных	ОК-8

	заболеваний		нормативов	
Раздел 2.	Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики	12	Сдача обязательных нормативов	ОК-8
Раздел 3.	Раздел 3. Подвижные игры	12	Сдача обязательных нормативов	ОК-8
Раздел 4.	Раздел 4. Спортивная борьба	12	Сдача обязательных нормативов	ОК-8
Раздел 5.	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	12	Сдача обязательных нормативов	ОК-8
Раздел 6.	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	12	Сдача обязательных нормативов	ОК-8

Заочная форма обучения

Для заочной форме обучения практические занятия учебным планом не предусмотрены.

6.1. План самостоятельной работы студентов

Очная форма обучения

Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Кол-во часов
Раздел 1. Общая физическая подготовка в зависимости от заболеваний	Подготовка к сдаче контрольных и обязательных нормативов	Задания разделу 1	42
Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики		Задания разделу 2	42
Раздел 3. Подвижные игры		Задания разделу 3	42
Раздел 4. Спортивная борьба	Подготовка к сдаче контрольных и обязательных нормативов	Задания разделу 4	42
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка		Задания разделу 5	42
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка		Задания разделу 6	46
Самостоятельная работа всего			256

Заочная форма обучения

Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Кол-во часов
Раздел 1. Общая физическая подготовка в зависимости от заболеваний	Написание конспектов	Задания разделу 1	54
Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики		Задания разделу 2	52
Раздел 3. Подвижные игры		Задания разделу 3	54
Раздел 4. Спортивная борьба		Задания разделу 4	54
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка		Задания разделу 5	54
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка		Задания разделу 6	54
Самостоятельная работа всего			322

ЗАДАНИЯ К РАЗДЕЛАМ МОДУЛЯ

Раздел 1. Общая физическая подготовка в зависимости от заболевания

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (ОК-8)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: гибкость, координационные способности, общая выносливость

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся (ОФО): контрольное и обязательное тестирование.

Формы контроля (ЗФО): проверка конспектов

Темы конспектов:

1. Оздоровительная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
2. Оздоровительная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. Оздоровительная физическая культура при заболеваниях нервной системы.

Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (ОК-8)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: гибкость, координационные способности, общая выносливость

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся (ОФО): контрольное и обязательное тестирование.

Формы контроля (ЗФО): проверка конспектов

Темы конспектов:

1. Виды дыхательной гимнастики. Гимнастика А.Н. Стрельниковой.
2. Оздоровительное влияние аквааэробики на сердечно-сосудистую систему.
3. Восточные оздоровительные системы. Йога.

Раздел 3. Подвижные игры

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (ОК-8)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: координационные способности, общая выносливость

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся (ОФО): контрольное и обязательное тестирование.

Формы контроля (ЗФО): проверка конспектов

Темы конспектов:

1. Подвижная игра, как средство оздоровления.
2. Подвижная игра как средство развития основных физических способностей.

Раздел 4. Спортивная борьба

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (ОК-8)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: координационные способности, общая выносливость

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся (ОФО): контрольное и обязательное тестирование.

Формы контроля (ЗФО): проверка конспектов

Темы конспектов:

1. Оздоровительное влияние спортивной борьбы на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.
2. Физподготовка бойца как эффективное средство закаливания.

Раздел 5-6. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (ОК-8)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: гибкость, координационные способности, общая выносливость

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся (ОФО): контрольное и обязательное тестирование.

Формы контроля (ЗФО): проверка конспектов

Темы конспектов:

1. Решение задач ППФП с помощью ОФП.
2. Производственная гимнастика.

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль» предполагает изучение материалов дисциплины на практических занятиях и в ходе самостоятельной работы. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программой учебной дисциплины.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе Университет, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

Подготовка к практическому занятию

При подготовке и работе во время проведения занятий практического типа следует обратить внимание на следующие моменты: процесс предварительной подготовки,

разминки, активная спортивная подготовка во время занятия, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию практического типа заключается в изучении теоретического материала по видам спорта в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе в спортивном зале, бассейне, открытой площадке.

Работа во время учебного занятия практического типа включает несколько моментов:

– консультирование студентов преподавателями с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности;

– самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов по спортивным нормативам или нормативам ГТО, проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому виду спорта. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету. При получении неудовлетворительных результатов (не сдачи нормативов) обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю нормативы до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (ПРОЕКТОВ)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль» учебным планом не предусмотрены.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

а) основная учебная литература

1. Правовые основы физической культуры и спорта: учеб. Пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. – М.: ИНФРА-М, 2017. – 140 с.
<http://znanium.com/bookread2.php?book=809916>

б) дополнительная литература

1. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н.
<http://znanium.com/bookread2.php?book=978650>

2. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. – 227 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>

3. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учеб. Пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. Федер. Ун-т, 2014. – 220 с.
<http://znanium.com/bookread2.php?book=511522>

в) Программное обеспечение:

1. Microsoft Windows 7
2. Microsoft Office 2013 Standard
3. Kaspersky Endpoint Security Node 1 year Educational Renewal License

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Электронная библиотека «Руконт». Режим доступа: <https://rucont.ru/>
2. Электронно-библиотечная система «Знаниум» Режим доступа: <http://znaniium.com/>.
3. «Университетская библиотека онлайн». Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Спортивный зал для проведения занятий семинарского типа; для проведения групповых и индивидуальных консультаций; для текущего контроля и промежуточной аттестации Спортивное оборудование (тренажеры; гантели; мячи футбольные; баскетбольные, волейбольные, волейбольная сетка столы и ракетки для настольного тенниса, баскетбольные кольца и другой вспомогательный спортивный инвентарь).

10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Технология здоровьесбережения в педагогической деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров обучающихся; их учёт в учебно-воспитательной работе; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе.

Игровая технология. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Игровые формы работы в учебной деятельности несут ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

Обучение двигательным действиям проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и «разведением» их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности.

Развитие физических качеств. Дифференцированное развитие физических качеств, в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых,

так и разных средств и методов, но величина нагрузки должна планироваться разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся должен улучшаться по сравнению с исходным уровнем.

Лекция-беседа, или «диалог с аудиторией», является наиболее распространенной и сравнительно простой формой активного вовлечения студентов в учебный процесс. Эта лекция предполагает непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Преимущество лекции-беседы состоит в том, что она позволяет привлекать внимание студентов к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей студентов.

В ходе *лекции-визуализации* студенты преобразовывают устную и письменную информацию в визуальную форму, что способствует и выделению и систематизации наиболее значимых элементов дисциплины. Процесс визуализации представляет собой свертывание разных видов информации в наглядные образы, которые, будучи восприняты и развернуты, могут служить опорой для мыслительных и практических действий. Выделяют различные виды визуализации - натуральные, изобразительные, символические, - каждый из которых или их сочетание выбираются в зависимости от содержания учебного материала. При переходе от текста к зрительной форме или от одного вида наглядности к другому может теряться некоторое количество информации. Но это является преимуществом, т.к. позволяет сконцентрировать внимание на наиболее важных аспектах лекции, способствуя ее наилучшему пониманию и усвоению.

11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА

Максимальная сумма рейтинговых баллов, которая может быть начислена студенту по учебной дисциплине, составляет 100 рейтинговых

Форма промежуточной аттестации	Количество баллов		
	Текущий Контроль (устный опрос)	Контроль	Сумма баллов
Зачет	40-80	10-20	60-100

Рейтинг студента в семестре по дисциплине складывается из рейтинговых баллов, которыми преподаватель в течение семестра оценивает посещение учебных занятий, его текущую работу на занятиях и самостоятельную работу, результаты текущих контрольных мероприятий (КТ), премиальных и штрафных баллов.

Рейтинг студента по дисциплине складывается из оценки в рейтинговых баллах ответа на зачете.

Методика и критерии оценки в рейтинговых баллах ответа студента на зачете, текущей успеваемости, число КТ по дисциплине, число заданий в КТ и максимальная оценка по КТ (в баллах) и т.п. определяется и утверждается на кафедре, за которой закреплена дисциплина.

Преподаватель, осуществляющий проведение практических занятий, доводит до сведения студентов на первом занятии информацию о формировании рейтинга студента и рубежного рейтинга.

Посещение студентом одного практического занятия оценивается преподавателем от 0,5 до 1,0 рейтингового балла (для ЗФО 4 балла).

Текущая аудиторная работа на одном практическом занятии оценивается преподавателем от 0 до 3 баллов (для ЗФО от 0 до 5 баллов).

Текущий аудиторный контроль по дисциплине в течение семестра:

Один конспект – от 0 до 7 баллов (ЗФО от 0 до 10 баллов). Сдача контрольных нормативов – до 10 рейтинговых баллов;

По окончании семестра каждому студенту выставляется его рейтинговая оценка текущей успеваемости, которая является оценкой посещаемости занятий, активности на занятиях, качества самостоятельной работы.

Студент допускается к мероприятиям промежуточной аттестации, если его рейтинговая оценка текущей успеваемости (без учета премиальных рейтинговых баллов) не менее 40 рейтинговых баллов.

Студенты, не набравшие минимальных рейтинговых баллов по учебной дисциплине проходят процедуру добора баллов.

Максимальная рейтинговая оценка текущей успеваемости студента за семестр по результатам текущей работы и текущего контроля знаний (без учета премиальных баллов) составляет 80 рейтинговых баллов.

Ответ студента может быть максимально оценен в 20 рейтинговых баллов.

Студент, по желанию, может сдать зачет в формате «автомат», если его рейтинг за семестр, с учетом премиальных баллов, составил не менее 60 рейтинговых баллов с выставлением оценки «зачтено».

Рейтинговая оценка по дисциплине и соответствующая аттестационная оценка по шкале «зачтено при использовании формата «автомат», проставляется экзаменатором в зачетную книжку и зачетно-экзаменационную ведомость только в день проведения зачета согласно расписанию группы, в которой обучается студент.

Для приведения рейтинговой оценки к аттестационной используется следующая шкала:

Аттестационная оценка по дисциплине	Рейтинг студента по дисциплине (включая премиальные баллы)
«зачтено»	от 60 баллов и выше
«не зачтено»	менее 60 баллов

Рейтинг по дисциплине у студента на зачете менее чем в 10 рейтинговых баллов считается неудовлетворительным (независимо от рейтинга студента в семестре). В этом случае в зачетно-экзаменационную ведомость в графе «Аттестационная оценка» проставляется «не зачтено».

Преподавателю предоставляется право начислять студентам премиальные баллы за активность (участие в научных конференциях, конкурсах, олимпиадах, активная работа на аудиторных занятиях, публикации статей, работа со школьниками, выполнение заданий повышенной сложности, изготовление наглядных пособий и т.д.) в количестве, не превышающем 20 рейтинговых баллов за семестр. Премиальные баллы не входят в сумму рейтинга текущей успеваемости студента, а прибавляются к ним.

Типовые контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовки

№	Тесты	Баллы	5	4	3	2	1
1.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	муж.	+13	+8	+6	+4	+2
		жен.	+16	+11	+8	+6	+4
2.	Прыжок в длину с места (см)	муж.	250	240	230	220	210
		жен.	200	190	180	170	160
3.	Определение общей выносливости (степ-тест) (уд/мин)	муж.	159	169	179	189	199
		жен.	169	179	189	199	209

4.	Оценка статического равновесия проба Ромберга на полу (сек)	муж.	120	100	80	70	60
		жен.	120	100	80	70	60
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин/кол-во раз	муж.	70	60	50	40	30
		жен.	60	50	40	30	20

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ – ЗАЧЕТА

Код и содержание компетенции (части компетенции)	Этапы формирования компетенций в процессе освоения ООП	Результаты обучения
ОК-8 – Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1) Овладение практическими навыками.	Базовый уровень: <u>Знать:</u> основы физической культуры.
		<u>Уметь:</u> применять методы и средства физической культуры.
	<u>Владеть:</u> навыками правильного использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
	2) Применение полученных навыков согласно поставленным задачам	Повышенный уровень: <u>Знать:</u> нормы физической культуры и спорта, основы методологии научного знания в области теории и методики физической культуры, содержания и особенности спортивной тренировки, оздоровительной и рекреативной физической культурой.
<u>Уметь:</u> применять знания и методы обучения, тренировки, для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, анализировать и обобщать полученные результаты, самостоятельно расширять и углублять знания,		

		стремиться к саморазвитию
		<u>Владеть:</u> приемами защиты и самозащиты, оперативно анализировать ситуации по охране здоровья и жизнедеятельности. Принимать максимально правильное решение с учётом физических возможностей организма.

Уровень сформированности компетенций

«недостаточный» Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы	«пороговый» Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	«продвинутый» Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	«высокий» Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка
--	--	---	---

Описание критериев оценивания

Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой,	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные,
--	--	---	---

задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
Оценка «не зачтено»	Оценка «зачтено»	Оценка «зачтено»	Оценка «зачтено»

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ для очной формы обучения:

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые разделы	Компетенции, компоненты которых контролируются
1.	Контрольные и обязательные нормативы	Раздел 1.	ОК-8
2.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел 1.	ОК-8
3.	Контрольные и обязательные нормативы	Раздел2.	ОК-8
4.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел2.	ОК-8
5.	Контрольные и обязательные нормативы	Раздел3.	ОК-8
6.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел3.	ОК-8
7.	Контрольные и обязательные нормативы	Раздел4.	ОК-8

8.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел4.	ОК-8
9.	Контрольные и обязательные нормативы	Раздел5.	ОК-8
10.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел5.	ОК-8
11.	Контрольные и обязательные нормативы	Раздел6.	ОК-8
12.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел6.	ОК-8

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ для заочной формы обучения:

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые разделы	Компетенции, компоненты которых контролируются
13.	Проверка конспектов	Раздел 1.	ОК-8
14.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел 1.	ОК-8
15.	Проверка конспектов	Раздел2.	ОК-8
16.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел2.	ОК-8
17.	Проверка конспектов	Раздел3.	ОК-8
18.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел3.	ОК-8
19.	Проверка конспектов	Раздел4.	ОК-8
20.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел4.	ОК-8
21.	Проверка конспектов	Раздел5.	ОК-8
22.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел5.	ОК-8
23.	Проверка конспектов	Раздел6.	ОК-8
24.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел6.	ОК-8

Задание для освобожденных по медицинским показаниям и для обучающихся на заочной форме обучения

Примерные вопросы для конспектов

1. Основные положения тренировки в избранном виде спорта (понятие о тренировке, цели и задачи, принципы и средства тренировки, виды подготовки).
2. Классификация и характеристика физических упражнений.
3. Возникновение и развитие избранного вида спорта:
 - появление и развитие избранного вида спорта в России;
 - развитие избранного вида спорта в СССР;
 - современное состояние избранного вида спорта в РФ;
 - история выступления советских и российских спортсменов на Олимпийских играх.

4. Общая характеристика деятельности в избранном виде спорта (определение, классификация, требования, предъявляемые к физическим качествам, фазовая структура, основные задачи, факторы, определяющие спортивный результат).
5. Основные средства подготовки в избранном виде спорта.
6. Основные методы подготовки в избранном виде спорта (равномерный, переменный, повторный, интегрированный, соревновательный, основное назначение, методы и содержание, интенсивность).
7. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта (задачи, подбор и содержание средств ОФП).
8. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта (задачи, виды, средства и методы СФП).
9. Техническая подготовка в избранном виде спорта.
10. Тактическая подготовка в избранном виде спорта.
11. Морально-волевая и психологическая подготовка в избранном виде спорта.
12. Методика развития силы (определение двигательного качества, разновидности силы, методы и средства развития силы).
13. Методика развития выносливости (определение двигательного качества, виды выносливости, этапы развития выносливости, методы и средства развития выносливости).
14. Методика развития быстроты в избранном виде спорта.
15. Методика развития гибкости в избранном виде спорта.
16. Правила проведения соревнований по избранному виду спорта. Состав судейской коллегии соревнований.
17. Уровни и виды соревнований по избранному виду спорта. Участники соревнований.
18. Меры безопасности при занятиях избранным видом спорта.
19. Анализ техники в избранном виде спорта.
20. Методика обучения в избранном виде спорта.
21. Структура, задачи, содержание, требования к написанию конспекта по проведению тренировочного занятия в избранном виде спорта.
22. Объем и интенсивность как критерии, регулирующие нагрузку. Зоны нагрузки.
23. Оформление документов планирования спортивной подготовки.

Вопросы к зачету

1. Основные направления в развитии спортивного движения.
2. Экстремальные виды спорта
3. Средства спортивной тренировки в избранном виде спорта
4. Методы спортивной тренировки в избранных видах спорта
5. Мотивация соревновательной и тренировочной деятельности в избранном виде спорта
6. Основные стороны спортивной тренировки в избранном виде спорта
7. Комплексный контроль и учет в спортивной подготовке
8. Роль соревнований в спорте
9. Система соревнований в России и за рубежом
10. Сенситивные периоды развития физических качеств
11. Психологические средства восстановления
12. Медико-биологические средства восстановления
13. Отбор в избранном виде спорта
14. Составление планов спортивной тренировки в микро-, мезо- и макроциклах.
15. Систематизация и классификация видов спорта
16. Классификация средств спортивной тренировки
17. Управление и планирование в спортивной тренировке

18. Система спортивной и соревновательной деятельности
19. Нагрузки в различных зонах интенсивности 20. Общие принципы динамики нагрузок и соотношения работы преимущественной направленности
21. Соотношение нагрузки и ее распределение по этапам подготовки 22. Нормативные основы в юношеском спорте. Виды нормативных показателей (конспект).
23. Нормативные показатели тренировочных нагрузок. Нормативные документы
24. Отбор на этапах спортивной подготовки
25. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания
26. История развития избранного вида спорта
27. Методика обучения технике избранного вида спорта
28. Типичные ошибки в избранном виде спорта
29. Типичные ошибки в тактике
30. Формы построения учебно-тренировочных занятий
31. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия.
32. Контроль в избранном виде спорта
33. Отбор спортсменов в избранном виде спорта в процессе многолетней подготовки
34. Организация и проведение соревнований
35. Составление текущих, перспективных и оперативных планов спортивной подготовки в группах НП, УТГ и СС.

12. Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн.

В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом индивидуальных особенностей.

Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику, при составлении которого возможны различные варианты проведения занятий: в академической группе и индивидуально, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.

13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры	Протокол заседания кафедры № 6 от «15» января 2016 года	15.01.2016 г.
2.	Актуализирована с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания кафедры № 6 от «17» января 2017 года	17.01.2017 г.
3.	Актуализирована с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания кафедры № 6 от «23» января 2018 года	23.01.2018 г.
4.	Актуализирована с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания кафедры № 6 от «11» января 2019	11.01.2019 г.