

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Агафонов Александр Владимирович
Должность: директор филиала
Дата подписания: 29.05.2019 12:50:41
Уникальный идентификатор:
2559477a8ecf706dc9cf164bc411eb6d3c4ab06

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) МОСКОВСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Кафедра Социально-гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
А.В. Агафонов
«31» мая 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
(элективная дисциплина)
(наименование дисциплины)

Направление подготовки	38.03.01 «Экономика» (код и наименование направления подготовки)
Направленность (профиль) подготовки	«Экономика предприятий и организаций» (наименование профиля подготовки)
Квалификация выпускника	бакалавр
Форма обучения	очная, заочная

Чебоксары, 2019

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 12 ноября 2015 г. № 1327 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата)»
- учебным планом (очной, заочной форм обучения) по направлению подготовки 38.03.01 Экономика.

Автор Кисапов Н.Н., к.п.н., доцент

(указать ФИО, ученую степень, ученое звание или должность)

Программа одобрена на заседании кафедры Социально-гуманитарных дисциплин (протокол № 10 от 18.05.2019).

1. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (Цели освоения дисциплины)

1.1. Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) являются: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической и подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
		Знать	Уметь	Владеть
ОК-6	Способность к самоорганизации и самообразованию	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Методы правильного физического воспитания и укрепления здоровья с помощью физических упражнений.	применять методы и средства познания для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетентности	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. Методиками самооценки работоспособности, усталости и применения средств физкультуры. Основами методики самомассажа.
ОК-7	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	основные понятия теории физического воспитания, роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействия социально-культурному развитию общества, методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности,	находить эффективные методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности, выявлять позитивные и негативные стороны своей физической подготовки, правильно использовать методы физического воспитания как в	средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и

		основы самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.	теории , так и на практике.	профессиональной деятельности.
--	--	--	-----------------------------	--------------------------------

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) является дисциплиной по выбору студента, устанавливаемые ВУЗом учебного плана обучающихся очной и заочной форм обучения.

Для прохождения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в результате изучения следующих дисциплин учебного плана: «История», «Управление человеческими ресурсами», «Безопасность жизнедеятельности».

3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет - 328 часов, из них

Семестр	Форма обучения	Распределение часов				РГР , КР, КП	Форма контроля
		Лекции и	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа		
2,3,4,5,6	очная	-	-	328	-	-	5 зачетов
2,3,4	заочная	-	-	24	292	-	3 зачета

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам):

Очная форма обучения

Тема (раздел)	Распределение часов			Самостоя- тельная работа	Формируемые компетенции (код)
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия		
Практический раздел (учебно-тренировочные занятия)					
Легкая атлетика			14		Ок-6, ОК-7
Спортивные игры:			16		Ок-6, ОК-7
- волейбол;			8		
- баскетбол.			8		
Гимнастика			16		Ок-6, ОК-7
Лыжный спорт			8		Ок-6, ОК-7
Итого за II семестр			58		
Легкая атлетика			18		Ок-6, ОК-7
Спортивные игры:			16		Ок-6, ОК-7
- волейбол;			8		
- баскетбол.			8		
Гимнастика			16		Ок-6, ОК-7
Лыжный спорт			8		Ок-6, ОК-7
Итого за III семестр			54		

Легкая атлетика			14		ОК-6, ОК-7
Спортивные игры:			16		ОК-6, ОК-7
- волейбол;			8		
- баскетбол.			8		
Гимнастика			16		ОК-6, ОК-7
Лыжный спорт			8		ОК-6, ОК-7
Итого за IV семестр			54		
Легкая атлетика			14		ОК-6, ОК-7
Спортивные игры:			16		ОК-6, ОК-7
- волейбол;			8		
- баскетбол.			8		
Гимнастика			16		ОК-6, ОК-7
Лыжный спорт			8		ОК-6, ОК-7
Итого за V семестр			54		
Легкая атлетика			14		ОК-6, ОК-7
Спортивные игры:			16		ОК-6, ОК-7
- волейбол;			8		
- баскетбол.			8		
Гимнастика			16		ОК-6, ОК-7
Лыжный спорт			8		ОК-6, ОК-7
Итого за VI семестр			54		
Легкая атлетика			14		ОК-6, ОК-7
Спортивные игры:			16		ОК-6, ОК-7
- волейбол;			8		
- баскетбол.			8		
Гимнастика			16		ОК-6, ОК-7
Лыжный спорт			8		ОК-6, ОК-7
Итого за VII семестр			54		
Всего			328		
ИТОГО					328

4.Содержание разделов дисциплины (очная форма)

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела дисциплины	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<i>Практический раздел (учебно-тренировочные занятия)</i>			
1	Легкая атлетика	Теоретические сведения: оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Особенности личной гигиены легкоатлета. Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой. Практический материал: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места, метание гранаты.	Опрос Демонстрация
2	Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	Теоретические сведения: оздоровительное, прикладное значение спортивных игр. Спортивные игры как средство активного отдыха. Личная гигиена при занятиях спортивными играми. Профилактика травматизма.	Опрос Демонстрация

		Практический материал: техника игры в нападении, техника игры в защите, элементы тактики игры.	
3	Гимнастика	Теоретические сведения: оздоровительное, прикладное значение гимнастики. Личная гигиена и предупреждение травм на занятиях по гимнастике. Методические, физиологические основы составления и проведения комплексов УГГ, гимнастики в режиме дня, производственной гимнастики. Практический материал: строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения. Упражнения на низкой, высокой перекладине и на бревне.	Опрос Демонстрация
4	Лыжный спорт	Теоретические сведения: оздоровительное, прикладное и оборонное значение лыжного спорта. Особенности личной гигиены при занятиях лыжным спортом. Практический материал: техника лыжных ходов.	Опрос Демонстрация
Контрольный раздел			
1	Контроль качества усвоения учебного материала	Знания, умения и навыки студентов по физической культуре определяются оценками «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно». Текущий контроль на практических занятиях осуществляется в виде выполнении тестов по технике изучаемых упражнений и тестов для оценки физической подготовленности студентов. Итоговый контроль проводится на контрольных срезах знаний после изучения каждого вида учебного материала.	Зачет

Тематика практических занятий (очная форма)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование работ	Трудоемкость
			часы
1	2	3	4
1	№1 – легкая атлетика	Вводное занятие: теоретические сведения, инструктаж по технике безопасности.	14
2		Бег на короткие дистанции: низкий старт и стартовый разбег, бег по прямой и финиширование.	24
3		Бег на длинные дистанции: старт, стартовый разбег, бег по прямой и повороту, финиширование.	24
4		Прыжки в длину с места: техника разгона, отталкивания, техника полета и приземления.	12
5		Метание гранаты с разбега: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие.	14
Итого:			88
6	№2 – спортивные игры: - волейбол;	Вводное занятие: теоретические сведения, инструктаж по технике безопасности.	12
7		Техника игры в нападении: стойка и перемещение, передачи мяча, верхняя прямая и нижняя боковая	28

		подачи; нападающие удары.	
8	- баскетбол.	Техника игры в защите: стойка и перемещение, прием подач, блокирование.	28
9		Элементы тактики игры: индивидуальные, групповые, командные.	28
Итого:			96
10	№3 гимнастика –	Вводное занятие: теоретические сведения, инструктаж по технике безопасности.	12
11		Строевые и общеразвивающие упражнения.	26
12		Акробатические упражнения.	20
13		Упражнения на низкой и высокой перекладине.	26
14		Упражнения на бревне.	12
Итого:			96
15	№4 лыжный спорт –	Вводное занятие: теоретические сведения, инструктаж по технике безопасности.	8
16		Техника попеременного двухшажного хода.	8
17		Техника одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного ходов.	8
18		Техника свободного хода.	8
19		Специальные упражнения лыжника: – многократное выполнение положения стойки лыжника и перенос веса тела с лыжи на лыжу; – скользящий шаг под углом без палок; – скользящий шаг на равнине без палок; – скользящий шаг на равнине используя палки.	6
20		Техника подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой».	2
21		Техника спусков: в основной стойке, в низкой стойке.	2
22		Техника поворотов: переступанием, упором, «плугом».	2
23		Техника торможений: «плугом», упором.	2
24		Техника переходов с попеременных ходов на одновременные и обратно.	2
25	Самостоятельная работа	Подготовка к практическим занятиям; сообщениям и докладам; изучение дополнительной литературы; выполнение контрольной работы.	
Итого:			48
ВСЕГО			328

Заочная форма обучения

Тема (раздел)	Распределение часов			Самостоятельная работа	Формируемые компетенции (код)
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия		
1. Основы методики проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ), самостоятельных оздоровительных и учебно-			8		Ок-6, ОК-7

тренировочных занятий.					
2. Подготовка к практическим занятиям; сообщениям и докладам; изучение дополнительной литературы; выполнение контрольной работы.				100	Ок-6, ОК-7
Контрольный раздел					
3. Проверка знаний, умений и навыков обучающихся по теоретическому и практическому разделам программы.					Ок-6, ОК-7
Итого за II семестр			8	100	
1. Особенности регулирования физической нагрузки, индексы и формулы по оценке функционального состояния и работоспособности организма человека и методика самоконтроля.			8		Ок-6, ОК-7
2. Подготовка к практическим занятиям; сообщениям и докладам; изучение дополнительной литературы; выполнение контрольной работы.				90	Ок-6, ОК-7
Контрольный раздел					
3. Проверка знаний, умений и навыков обучающихся по теоретическому и практическому разделам программы.					Ок-6, ОК-7
Итого за III семестр			8	90	Ок-6, ОК-7
1. Особенности проведения самоконтроля при проведении самостоятельных оздоровительных занятий			8		Ок-6, ОК-7
2. Подготовка к практическим занятиям; сообщениям и докладам; изучение дополнительной литературы; выполнение контрольной работы.				102	Ок-6, ОК-7
Контрольный раздел					
3. Проверка знаний, умений и навыков обучающихся по теоретическому и практическому разделам программы.					Ок-6, ОК-7
Итого за IV семестр			8	102	

ВСЕГО			24	292	
--------------	--	--	-----------	------------	--

Содержание разделов дисциплины (заочная форма)

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела дисциплины	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<i>Практический раздел (методико-практические занятия II семестр)</i>			
1	Методика проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ)	Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ), ее цель и задачи.	Доклад
2	Методика проведения самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий.	Особенности проведения самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий (цель, задачи и структура их проведения).	Доклад
<i>Практический раздел (методико-практические занятия III семестр)</i>			
1	Особенности регулирования физической нагрузки, индексы и формулы по оценке функционального состояния и работоспособности организма человека и методика самоконтроля.	Методика определения артериального давления (АД), частоты сердечных сокращений (ЧСС).	Доклад
<i>Практический раздел (методико-практические занятия IV семестр)</i>			
1	Особенности проведения самоконтроля при проведении самостоятельных оздоровительных занятий	Самоконтроль и его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. (Ведение дневника самоконтроля, объективные и субъективные факторы).	Доклад
Контрольный раздел			
1	Текущая и промежуточная аттестация	Контрольные занятия, зачеты, обеспечивающие оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени усвоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии физического развития, физической, функциональной и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.	Зачет

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

В соответствии с требованиями ФГОС ВО реализация компетентностного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (задания, тесты) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

По дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» доля занятий, проводимых в интерактивной форме составляет не менее 20 % от общего числа аудиторных занятий:

Вид занятия	Тема занятия	Количество часов	Интерактивная форма	Формируемые компетенции (код)
Практическое	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	Интерактивная лекция с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа.	ОК-6, ОК-7
Практическое	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	Интерактивная лекция с применением мультимедийных средств	ОК-6, ОК-7
Практическое	Основы методики проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ), самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий.	2	Практические	ОК-6, ОК-7
Практическое	Особенности регулирования физической нагрузки, индексы и формулы по оценке функционального состояния и работоспособности организма человека и методика самоконтроля..	4	Дебаты	ОК-6, ОК-7

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов предусмотрена учебным планом по дисциплине в объеме 4 часа (очная форма обучения) и 304 часов (заочная форма обучения).

Самостоятельная работа студента по дисциплине Физическая культура и спорт(элективная дисциплина) призвана решать следующие задачи:

- углубление, совершенствование знаний в области непрофессионального физкультурного образования;
- совершенствование навыков приобретения знаний в области физической культуры самостоятельно;
- совершенствование навыков использования средств физической культуры в целях укрепления здоровья самостоятельно;
- дальнейшее совершенствование физических способностей;
- дальнейшее совершенствование энергетических, адаптационных возможностей организма студента;
- подготовка студентов к выполнению тестов (теоретических и практических) по физической культуре.

Тематика практических работ

п/п	№ Наименование	Виды СРС		Объем час	Формы контроля
		Обязательные	Дополнительные		
Практический раздел					
1.	Баскетбол	Техника игры в нападении: перемещения, ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении, маневрирование при ведении мяча, броски мяча в корзину с места и в движении, после ловли, ведения, в прыжке. Техника игры в защите: перемещения, техника овладения мячом. Противодействия: овладение при отскоке от щита и корзины, перехват, вырывание, выбивание, противодействия броскам.	В результате выполнения практических занятий по баскетболу студенты должны уметь: – играть в баскетбол; – выполнять тесты по баскетболу; – выступать в спортивных соревнованиях по баскетболу.	50	Тестирование
2.	Волейбол	Техника игры в нападении: стойка и перемещение, передачи: двумя руками сверху и снизу, верхняя прямая и нижняя боковая подачи, нападающие удары. Техника игры в защите: стойка и перемещение, прием подач, блокирование.	В результате выполнения практических занятий по волейболу студенты должны уметь: – играть в волейбол; – выполнять тесты по волейболу; – выступать в спортивных соревнованиях по волейболу.	50	Тестирование
3.	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами, упражнения в парах, на гимнастических снарядах, на	В результате выполнения практических занятий по	50	Тестирование

		<p>гимнастической скамейке и с ней, на гимнастической стенке и у ней, упражнения с отягощениями.</p> <p>Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, перевороты боком, стойки (на лопатках, на голове и руках, стойки на руках у стены и с партнером).</p> <p>Прикладные виды гимнастики: ходьба, бег, прыжки, лазание по канату, подтягивание.</p>	<p>гимнастике студенты должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики; - составлять и выполнять комплексы производственной гимнастики; - выполнять простейшие гимнастические упражнения на снарядах и составлять из них учебные комбинации 		
4.	Л/атлетика	<p>Техника бега на короткие дистанции: низкий старт и стартовый разбег, бег по прямой и финиширование.</p> <p>Специальные упражнения: бег с ускорением, повторный бег, переменный бег, чередование бега с ускорением с бегом по инерции.</p> <p>Специально-подготовительные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег с загибающей постановкой стопы, бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами.</p> <p>Техника бега на длинные дистанции: старт, стартовый разбег, бег по прямой и повороту, финиширование.</p> <p>Специальные упражнения: повторные пробежки по прямой, повторные пробежки по повороту с входом и выходом из поворота, многократные ускорения различной интенсивности и продолжительности. Специально-подготовительные упражнения: бег с высоким подниманием бедра на равнине и на подъеме, многократное выполнение</p>	<p>В результате выполнения практических занятий по легкой атлетике студенты должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – технически правильно пробегать спринтерскую дистанцию (100м); – технически правильно пробегать длинную дистанцию (1000 м); – технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега; – выполнять тесты по легкой атлетике. 	50	Тестирование

		<p>упражнения «бег прыжками» (бег прыжковыми шагами).</p> <p>Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»: техника разбега, отталкивания, техника полета и приземления.</p> <p>Специально-подготовительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – прыжки «в шаге» сериями, отталкиваясь на каждом 3 и 5 шаге; – прыжки на одной ноге с продвижением вперед; – прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; – прыжки на двух ногах с продвижением вперед и преодолением препятствий; – прыжки через планку с изменением длины разбега и траектории полета. 			
5.	Лыжная подготовка	<p>Техника лыжных ходов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – техника попеременного двухшажного хода, техника одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного ходов, техника свободного хода. <p>Специальные упражнения лыжника:</p> <ul style="list-style-type: none"> – многократное выполнение положения стойки лыжника и перенос веса тела с лыжи на лыжу; – скользящий шаг под углом без палок; – скользящий шаг на равнине без палок; – скользящий шаг на равнине используя палки; <p>Техника подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой».</p> <p>Техника спусков: в основной стойке, в низкой стойке.</p> <p>Техника поворотов: переступанием, упором, «плугом».</p> <p>Техника торможений: «плугом», упором.</p> <p>Техника переходов с попеременных ходов на одновременные и обратно.</p>	<p>В результате выполнения практических занятий по лыжному спорту студенты должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – технически правильно пробегать дистанцию 50 м всеми одновременными и попеременными ходами; – технически правильно пробегать дистанцию 50 м одновременным двухшажным коньковым ходом; – выполнять тесты по лыжному спорту; – участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам. 	60	Тестирование

6.	Туризм	Укладка и транспортировка рюкзака. Выбор места и разбивка бивуака. установка палаток, разжигание костра, приготовление пищи. Преодоление туристической полосы препятствий. Ориентирование на местности. Проведение соревнований по туризму.	В результате выполнения практического занятия по туризму студенты должны уметь: – ориентироваться на местности с помощью компаса и карты; – устанавливать и свертывать палатку; – укладывать рюкзак; – готовить пищу на костре; – преодолевать туристическую полосу препятствий.	60	Тестирование
				4	
ИТОГО				324	Зачет

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Индивидуальные задания:

Раздел 1. Физическая культура (элективная дисциплина) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Вариант 1.

Задание 1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Задание 2. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

Вариант 2.

Задание 1. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

Задание 2. Режим труда и отдыха.

Вариант 3.

Задание 1. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

Задание 2. Организация сна.

Вариант 4.

Задание 1. Здоровый образ жизни студента.

Задание 2. Особенности здорового сна.

Вариант 5.

Задание 1. Влияние окружающей среды на здоровье.

Задание 2. Организация двигательной активности.

Вариант 6.

Задание 1. Наследственность и ее влияние на здоровье.

Задание 2. Личная гигиена и закаливание.

Вариант 7.

Задание 1. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. Задание 2. Гигиенические основы закаливания.

Вариант 8.

Задание 1. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Задание 2. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Вариант 9.

Задание 1. Самооценка собственного здоровья.

Задание 2. Профилактика вредных привычек.

Вариант 10.

Задание 1. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.

Задание 2. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

Раздел 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Вариант 1.

Задание 1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.

Задание 2. Изменение работоспособности в течение рабочего дня. Задание 3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

Вариант 2.

Задание 1. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

Задание 2. Изменение работоспособности в течение учебной недели. Задание 3. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Вариант 3.

Задание 1. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

Задание 2. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год. Задание 3. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.

Вариант 4.

Задание 1. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.

Задание 2. Типы изменений умственной работоспособности студентов. Задание 3. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

Вариант 5.

Задание 1. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

Задание 2. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период. Задание 3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

Примерная тематика рефератов.

1. Понятие «Физическая культура и спорт» и её место в общей культуре.
2. Понятие «спорт», его цели, задачи, виды спорта.
3. Организация физического воспитания в вузе.
4. Определения основных понятий в теории физической культуры (физическое развитие, физическое образование, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая рекреация, физическая реабилитация, спорт и т.д.).
5. Методические принципы физического воспитания.
6. Средства физического воспитания.
7. Методы физического воспитания.
8. Этапы обучения двигательным действиям.
9. Общая характеристика физических качеств и их взаимовлияние
10. Сила и её развитие.
11. Быстрота и её развитие.
12. Выносливость и её развитие.
13. Ловкость и координационные способности и их развитие.
14. Гибкость и её развитие.
15. Методики определения физических качеств.
16. Физические упражнения – основное средство физического воспитания (понятие, содержание, классификация).
17. Личная гигиена и закаливание как вспомогательные средства физического воспитания.
18. Формы занятий в физическом воспитании.
19. Структура учебно-тренировочного занятия.
20. Цель, формы и содержание самостоятельных занятий физической культурой.
21. Общая физическая подготовка.
22. Специальная физическая подготовка.
23. Стороны спортивной тренировки.
24. Методы спортивной тренировки.
25. Физиологические показатели тренированности организма в покое, при стандартной и предельной нагрузках.
26. Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих во время мышечной деятельности.
27. Виды контроля в процессе занятий физической культурой и спортом.
28. Общая характеристика легкой атлетики, ее составные дисциплины.
29. Лыжный спорт в физическом воспитании.
30. Спортивные игры в физическом воспитании.

31. Гимнастика в физическом воспитании, виды гимнастики.
32. Туризм в физическом воспитании, виды туризма.
33. Подвижные игры в физическом воспитании школьников.
34. Нетрадиционные системы физических упражнений (йога, армрестлинг, бодибилдинг, шейпинг).
35. Нормативные документы по физическому воспитанию в школе.
36. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня школы.
37. Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе.
38. Внешкольная работа по физическому воспитанию.
39. Организм как единая биологическая система, его подсистемы.
40. Утомление при физической и умственной работе.
41. Восстановление при физической и умственной работе.
42. Влияние гипокинезии на жизнедеятельность организма.
43. Обмен веществ и энергии в организме (белки, углеводы, минеральные вещества и вода).
44. Витамины и их роль в обмене веществ.
45. Понятие «здоровье», его содержание, критерии.
46. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
47. Динамика работоспособности студента (в течение дня, недели, семестра). Биоритмы и работоспособность.
48. Осанка. Профилактика и коррекция нарушений осанки средствами физической культуры.
49. Объём и интенсивность физической нагрузки.
50. Коррекция телосложения средствами физической культуры и спорта.
51. Учет возрастных и половых особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
52. Меры безопасности и профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
53. Достижения чувашских спортсменов на международной арене.
54. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки.
55. Понятие «производственная физическая культура», её цели и задачи.
56. Классификация соревнований. Составление календаря соревнований. Положение о соревнованиях.
57. Особенности организации и проведения соревнований с детьми младшего, среднего, старшего школьного возраста.
58. Организация «Дня здоровья» в школе.
59. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.
60. Физическое воспитание детей школьного возраста.
61. Физическое воспитание студентов.
62. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.
63. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.
64. Физическое воспитание школьников с отклонениями в состоянии здоровья.

65. Физическое воспитание детей в детском оздоровительном лагере.
 66. Физическое воспитание в семье.
 67. История развития вида спорта (по выбору) в Чувашии.
 Физкультурно-спортивное движение в (по выбору) районе Чуваши
 Критерии оценивания (в баллах): «Отлично» - 40 баллов; «Хорошо» - 30 баллов; «Удовлетворительно» - 20 баллов.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на разных уровнях сформированности

Код, наименование компетенции	Уровень	Показатели достижения заданного уровня освоения компетенции и критерии оценивания	Оценивание	Способы и средства оценивания уровня сформированности компетенции
ОК-6 Способность к самоорганизации и самообразованию	Пороговый уровень	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о структуре самосознания, о видах самооценки и об этапах профессионального становления личности; - о целях и задачах самообразования и повышения квалификации и мастерства. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно приобретать и использовать новые знания и умения; - выявлять и фиксировать условия, необходимые для самоорганизации и самообразования, повышения квалификации и мастерства; - решать на практике конкретные задачи, сформулированные преподавателем. <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками познавательной, учебной деятельности, навыками разрешения проблем. 	зачтено	<p>1. Имеет начальные знания о самосознании, его роли в жизнедеятельности личности, о целях и задачах самообразования и повышения квалификации и мастерства</p> <p>2. Испытывает трудности в самостоятельном поиске методов решения практических задач, применении различных методов познания.</p>

	<p>Продвинутый уровень</p> <p>знать: - иметь полные знания о структуре самосознания, о видах самооценки, об этапах профессионального становления личности и механизмах социальной адаптации.</p> <p>уметь: - создавать необходимые условия для самообразования, повышения квалификации и мастерства; - анализировать и сопоставлять результаты решения практических задач самостоятельно сформулированных с поставленной целью самообразования, повышения квалификации и мастерства.</p> <p>владеть: - навыками самоанализа результатов практических задач с поставленной целью самообразования, повышения квалификации и мастерства.</p>	<p>зачтено</p> <p>1. Может самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков и компетенций в образовательной, профессиональной деятельности, необходимость и возможность социальной, профессиональной адаптации, мобильности в современном обществе. 2. Способен планировать и осуществлять свою деятельность с учетом результатов анализа, оценивать и прогнозировать последствия своей социальной и профессиональной деятельности.</p>
	<p>Высокий уровень</p> <p>знать: - иметь системные знания о структуре самосознания, о видах самооценки, об этапах профессионального становления личности и механизмах социальной адаптации.</p> <p>уметь: - осуществлять анализ социальной действительности с позиций профессиональных знаний и мировоззренческой рефлексии; - вырабатывать мотивацию на дальнейшее повышение профессиональной квалификации и мастерства; - оценивает уровень самоорганизации и самообразования; - прогнозировать последствия своей социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>владеть: - навыками самоанализа социальной действительности с позиций профессиональных знаний и мировоззренческой рефлексии; - навыками прогнозирования последствий своей социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>зачтено</p> <p>1. Свободно владеет навыками познавательной и учебной деятельности, навыками разрешения проблем, навыками поиска методов решения практических задач, применению различных методов познания и методами самообучения и самоконтроля. 2. Способен к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применении различных методов познания, к самооценке уровня самоорганизации и самообразования.</p>

ОК-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Пороговый уровень	<p>знать:</p> <p>- основные понятия теории физического воспитания, роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействия социально-культурному развитию общества, методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности, основы самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p> <p>уметь: находить эффективные методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности, выявлять позитивные и негативные стороны своей физической подготовки, правильно использовать методы физического воспитания как в теории, так и на практике.</p> <p>владеть: средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	зачтено	Теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.
	Продвинутый уровень	<p>знать:</p> <p>- основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни.</p> <p>уметь: применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p> <p>владеть:</p> <p>- практическими навыками основ физической культуры.</p>	зачтено	Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

	Высокий уровень	<p>знать: - об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.</p> <p>уметь: - применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</p> <p>владеть: - практическими методами основ физической культуры.</p>	зачтено	
--	-----------------	--	---------	--

ТЕСТ

Контрольные тесты для определения физической и функциональной подготовленности студентов.

1. Тестирование скоростно-силовых качеств.

1.1. Прыжки в длину с места.

1.2. Бег 100 метров.

2. Тестирование общей выносливости.

2.1. Бег 2 км (девушки), 3 км (юноши).

2.2. Бег 30 минут (без перехода на ходьбу).

2.3. Лыжи 3 км (девушки), 5 км (юноши).

3. Тестирование силовой выносливости отдельных мышечных групп.

3.1. Подъем туловища из положения лежа (девушки), поднос ног к перекладине из положения виса (юноши).

3.2. Отжимание в упоре лежа (девушки), подтягивание на перекладине (юноши).

3.3. Приседание на одной ноге (левой и правой поочередно), стоя на гимнастической скамейке с опорой одной рукой о гладкую стенку.

4. Тестирование работоспособности и реакции сердечно-сосудистой системы.

4.1. Гарвардский степ-тест (ЧСС в покое, ЧСС после нагрузки, ИГСТ).

5. Тестирование гибкости.

5.1. Наклон вперед, сидя на полу.

**Контрольные нормативы
для определения физической подготовленности студентов во втором семестре
(очная и заочная форма), девушки**

№	ТЕСТЫ	Семестры	БАЛЛЫ				
№			5	4	3	2	1

1.	8 циклов ИП-ОС: 1 - упор присев; 2 - упор лежа; 3 -упор присев; 4 – ОС	2	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5	16,5 17,0	17,0 17,5
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (скоростно-силовые качества)	2	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
3	Наклон вперед (гибкость)	2	18	15	12	10	8
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	2	12	10	8	6	4
5	Приседание у опоры на правой и левой ноге (сила)	2	10 8	8 6	6 4	5 3	3 2
6	ИП-ОС: 1-упор присев, 2-упор лежа, 3-упор присев, 4-ОС за 2 мин	2	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15

ЮНОШИ

№	ТЕСТЫ	Семестры	БАЛЛЫ				
			5	4	3	2	1
1	8 циклов; ИП-ОС; 1-упор присев; 2-упор лежа; 3-упор присев; 4-ОС	2	14,0 14,5	14,5 15,0	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5
2	Подтягивание в висе на перекладине (сила)	2	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	2	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
4	Наклон вперед (гибкость)	2	12	10	8	6	4
5	Поднимание ног из виса до касание перекладины	2	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
6	ИП-ОС; 1.упор присев; 2 упор лежа; 3 упор присев; 4.ОС (выносливость) за 2 мин.	2	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20

Расчет рейтинга

Очки	Баллы
21-22	20
23-24	25
25-26	30
27-28	35
29-30	40

Сумма очков для оценки

Зачтено	21 и больше
---------	-------------

7.2.2 Примерный перечень вопросов к семинарским занятиям.

Семинарские занятия учебным планом не предусмотрены

7.2.3 Фонды тестовых заданий

Примеры тестовых заданий

Уровень А

Техника выполнения физических упражнений-это:

- А) Способ выполнения двигательного действия.
- Б) Наиболее рациональный способ выполнения двигательного акта.
- В) Способ движения цели.
- Г) Стандартный способ выполнения упражнения.

Уровень Б

Способность выполнять двигательные действия при условии концентрированного внимания ученика на каждом движении, входящем в изучаемое двигательное действие, называется

Уровень В

Различают следующие виды физической подготовки:

- А) общая,
- Б) специальная,
- В) дополнительная,
- Г) специфическая,
- Д) прикладная

Уровень Г

Сопоставьте места и даты проведения Олимпийских игр

1	Москва	А	1968 г.
2	Барселона	Б	1995 г.
3	Мехико	В	1980 г.

№	
1	
2	
3	

Уровень Д

Учебно-тренировочное занятие состоит из частей в следующей последовательности:

основная;
заключительная;
вводная;
подготовительная.

- А) 2,1,4,3;
- Б) 1,4,3,1;
- В) 3,4,1,2;
- Г) 4,3,1,2.

Критерии оценивания (в баллах)

Приводится соотношение правильно выполненных заданий в процентах и баллах.

Каждый правильный ответ оценивается одним баллом.

- 0-55%-0,5-1,0 балла;
- 60-70%-1,5-2,0 балла;
- 75-80%-2,5-3,5 балла;
- 90-100%-4,0 - 5,0 балла.

7.2.4 Порядок оценки уровня приобретенных компетенций при проведении текущего контроля успеваемости

Рейтинговая аттестация по дисциплине (модуля) проводится в первом семестре и включает текущую и промежуточную составляющие.

Во время текущей аттестации оцениваются: работа практических занятиях, результаты сдачи рубежных проверок по разделам курса, контрольных работ и т. д.

Общий рейтинг для первого семестра. На изучение дисциплины(модуля) Прикладная физическая культура и спорт в учебном плане по направлению 38.03.02 «Менеджмент» отведено 0 лекции, 324 практических занятий и 4 часов на самостоятельную работу студентов:

1,5 балла – посещение практических занятий;

10 баллов – все задания по тестам (уровни А, Б, В, Г, Д) выполнены качественно, в полном объеме и своевременно сданы на проверку преподавателю (за удовлетворительную оценку соответственно дается 10 баллов, хорошо – 30 баллов, отлично – 50 баллов);

1 балл – сообщения и доклады по курсу лекций семестра;

40 баллов – защита реферата по курсу лекций семестра на «Отлично».

Итого: РТ = (1,5 балла · 2 лекции) + (1,5 балла · 4 практические занятия) + 10 баллов (задания по тестам) + 1 балл (сообщения и доклады) + 40 баллов (защита реферата) = 3 балла + 6 баллов + 10 баллов + 1 балл + 40 баллов = 60 баллов.

Положительной оценкой по текущей аттестации считается сумма баллов от 30 до 60 при условии, что обучающемуся зачтены все плановые задания и им выдержаны все контрольные испытания.

Если студент набрал за семестр менее 30 баллов, то получить необходимые для допуска к аттестации баллы он может за активное участие в научно-исследовательской работе.

Баллы за активное участие студента в научно-исследовательской работе в зависимости от результатов и ранга конференции, от 1 до 15 баллов за каждую конференцию

Результат	Ранг конференции, баллы		
	Вузовская	Региональная	Всероссийская
Участие	1 балл	3 балла	5 баллов
2-3 место	3 балла	5 баллов	10 баллов
1 место	5 баллов	7 баллов	15 баллов

За написание и защиту реферата в семестре студент может набрать максимально 40 и минимально 20 рейтинговых баллов.

Рейтинговые баллы по защите реферата

Защита реферата	
Оценка	Рейтинговые баллы
Удовлетворительно	20
Хорошо	30
Отлично	40

Перечень вопросов к зачету

Теоретическая часть

п/п	Формулировка вопроса	Код компетенций
1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	ОК-6, ОК-7
2.	Современное состояние физической культуры и спорта.	ОК-6, ОК-7
3.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».	ОК-6, ОК-7
4.	Физическая культура личности. Деятельностная культура в различных сферах жизни.	ОК-6, ОК-7
5.	Ценности физической культуры.	ОК-6, ОК-7
6.	Физическая культура как учебная дисциплина профессионального высшего образования и целостного развития личности.	ОК-6, ОК-7
7.	Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту.	ОК-6, ОК-7
8.	Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	ОК-6, ОК-7
9.	Организм человека как единая само развивающаяся и саморегулирующая (биологическая система).	ОК-6, ОК-7
10.	Воздействие природных и социально-экологических факторов и жизнедеятельности человека.	ОК-6, ОК-7
11.	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.	ОК-6, ОК-7
12.	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования	ОК-6, ОК-7

	отдельных систем организма под действием направленной физической тренировки.	
13.	Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	ОК-6, ОК-7
14.	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.	ОК-6, ОК-7
15.	Взаимосвязи общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.	ОК-6, ОК-7
16.	Здоровый образ жизни и его составляющие.	ОК-6, ОК-7
17.	Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Основные требования к организации ЗОЖ.	ОК-6, ОК-7
19.	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ.	ОК-6, ОК-7
20.	Методические принципы физического воспитания.	ОК-6, ОК-7
21.	Методы физического воспитания. Основы обучения движениям.	ОК-6, ОК-7
22.	Основы совершенствования физических качеств в процессе физического воспитания.	ОК-6, ОК-7
23.	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.	ОК-6, ОК-7
24.	Специальная физическая подготовка.	ОК-6, ОК-7
25.	Спортивная подготовка, ее цели и задачи.	ОК-6, ОК-7
26.	Структура подготовленности спортсмена.	ОК-6, ОК-7
27.	Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.	ОК-6, ОК-7
28.	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.	ОК-6, ОК-7
29.	Формы занятий физическими упражнениями.	ОК-6, ОК-7
30..	Учебно-тренировочные занятия как основа форма обучения физическим упражнениям.	ОК-6, ОК-7
31.	Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	ОК-6, ОК-7
32.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба).	ОК-6, ОК-7
33.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (передвижение на лыжах).	ОК-6, ОК-7
34.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (плавание).	ОК-6, ОК-7
35.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомление и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	ОК-6, ОК-7
36.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег)	ОК-6, ОК-7

37.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (плавание).	ОК-6, ОК-7
38.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (прогулка на лыжах).	ОК-6, ОК-7
39.	Основы методики самомассажа.	ОК-6, ОК-7
40.	Методика корригирующей гимнастики для глаз.	ОК-6, ОК-7
41.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	ОК-6, ОК-7
42.	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	ОК-6, ОК-7
43.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы и др.).	ОК-6, ОК-7
44.	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	ОК-6, ОК-7
45.	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемых при занятиях физической культурой и спортом.	ОК-6, ОК-7
46.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий.	ОК-6, ОК-7
47.	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.	ОК-6, ОК-7
48.	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	ОК-6, ОК-7
49.	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	ОК-6, ОК-7
50.	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	ОК-6, ОК-7
51.	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	ОК-6, ОК-7
52.	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	ОК-6, ОК-7
53.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы и др.).	ОК-6, ОК-7
54.	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	ОК-6, ОК-7
55.	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемых при занятиях физической культурой и спортом.	ОК-6, ОК-7
56.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий.	ОК-6, ОК-7
57.	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.	ОК-6, ОК-7
58.	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	ОК-6, ОК-7
59.	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	ОК-6, ОК-7
60.	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	ОК-6, ОК-7

61.	Методика самостоятельного освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	ОК-6, ОК-7
-----	--	------------

Критерии оценки степени сформированности компетенций результатов зачета при использовании традиционной системы оценивания

100-балльная шкала	Оценка
60-100	Зачтено
Ниже 60 баллов	Не зачтено

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

Основная литература

Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495966>

Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496335>

Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>

Дополнительная литература

Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494126>

Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система. – Режим доступ: <http://www.consultant.ru>
3. ГАРАНТ [Электронный ресурс] : информационно-правовой портал. – Режим доступа : <http://www.garant.ru>
4. КОДЕКС / ТЕХЭКСПЕРТ [Электронный ресурс] : справочно-правовая система. – Режим доступа : <http://www.kodeks.ru>
5. Электронный каталог Национальной библиотеки ЧР [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.nbchr.ru>.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:

Курс по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» включает занятия лекционного типа, практические занятия, прохождение тестов, самостоятельная работа.

В процессе прохождения курса физической культуры и спорта (элективная дисциплина) каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке.
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания; регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

11. Электронная информационно-образовательная среда

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде Чебоксарского института (филиала) Московского политехнического университета из любой точки, в которой имеется доступ к

информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), как на территории филиала, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда – совокупность информационных и телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств, обеспечивающих освоение обучающимися образовательных программ в полном объёме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда обеспечивает:

а) доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах дисциплин (модулей), практик;

б) формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы;

в) фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;

г) проведение учебных занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

д) взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействия посредством сети «Интернет».

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

Основными составляющими ЭИОС филиала являются:

а) сайт института в сети Интернет, расположенный по адресу www.polytech21.ru, <https://chebpolytech.ru/> который обеспечивает:

- доступ обучающихся к учебным планам, рабочим программам дисциплин, практик, к изданиям электронных библиотечных систем, электронным информационным и образовательным ресурсам, указанных в рабочих программах (разделы сайта «Сведения об образовательной организации»);

- информирование обучающихся обо всех изменениях учебного процесса (новостная лента сайта, лента анонсов);

- взаимодействие между участниками образовательного процесса (подразделы сайта «Задать вопрос директору»);

б) официальные электронные адреса подразделений и сотрудников института с Яндекс-доменом @polytech21.ru (список контактных данных подразделений Филиала размещен на официальном сайте Филиала в разделе «Контакты», списки контактных официальных электронных данных преподавателей размещены в подразделах «Кафедры») обеспечивают взаимодействие между участниками образовательного процесса;

в) личный кабинет обучающегося (портфолио) (вход в личный кабинет размещен на официальном сайте Филиала в разделе «Студенту» подразделе «Электронная информационно-образовательная среда») включает в себя портфолио студента, электронные ведомости, рейтинг студентов и обеспечивает:

- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения образовательных программ обучающимися,

- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе с сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы,

г) электронные библиотеки, включающие электронные каталоги, полнотекстовые документы и обеспечивающие доступ к учебно-методическим материалам, выпускным квалификационным работам и т.д.:

Чебоксарского института (филиала) - «ИРБИС»

д) электронно-библиотечные системы (ЭБС), включающие электронный каталог и полнотекстовые документы:

- «ЛАНЬ» - www.e.lanbook.com

- Образовательная платформа Юрайт - <https://urait.ru>

е) платформа цифрового образования Политеха - <https://lms.mospolytech.ru/>

ж) система «Антиплагиат» - <https://www.antiplagiat.ru/>

з) система электронного документооборота DIRECTUM Standard — обеспечивает документооборот между Филиалом и Университетом;

и) система «1С Управление ВУЗом Электронный деканат» (Московский политехнический университет) обеспечивает фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения образовательных программ обучающимися;

к) система «POLYTECH systems» обеспечивает информационное, документальное автоматизированное сопровождение образовательного процесса;

л) система «Абитуриент» обеспечивает документальное автоматизированное сопровождение работы приемной комиссии.

12. Программное обеспечение (лицензионное и свободно распространяемое), используемое при осуществлении образовательного процесса

Аудитория	Программное обеспечение	Информация о праве собственности (реквизиты договора, номер лицензии и т.д.)
№ 112 Учебная аудитория для проведения учебных занятий всех видов, предусмотренных программой бакалавриата/специалитета/магистратуры,	Kaspersky Endpoint Security Стандартный Educational Renewal 2 года. Band S: 150-249	Номер лицензии 2B1E-211224-064549-2-19382 Сублицензионный договор №821_832.223.3К/21 от 24.12.2021 до 31.12.2023
	Windows 7 OLPNLAcdmс	договор №Д03 от 30.05.2012) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 (бессрочная лицензия)
	Google Chrome	Свободное распространяемое

оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых		программное обеспечение (бессрочная лицензия)
	AIMP	отечественное свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
№ 103а Помещение для самостоятельной работы обучающихся	Kaspersky Endpoint Security Стандартный Educational Renewal 2 года. Band S: 150-249	Номер лицензии 2B1E-211224-064549-2-19382 Сублицензионный договор №821_832.223.3К/21 от 24.12.2021 до 31.12.2023
	MS Windows 10 Pro	договор № 392_469.223.3К/19 от 17.12.19 (бессрочная лицензия)
	AdobeReader	свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
	Гарант	Договор № 735_480.223.3К/20
	Yandex браузер	свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
	Microsoft Office Standard 2007(Microsoft DreamSpark Premium Electronic Software Delivery Academic(Microsoft Open License	номер лицензии-42661846 от 30.08.2007) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 (бессрочная лицензия)
	AIMP	отечественное свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип и номер помещения	Перечень основного оборудования и технических средств обучения
112 (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54) - Спортивный зал	Пневматические винтовки-2шт. Мячи волейбольные-4шт. Лыжи гоночные-1шт. Стол для армреслинга-1шт. Секундомер-2шт. Мешок боксерский-1шт. Шахматы-8шт. Шашки-3шт. Мишень для игры дартс-2шт. Набор для настольного тенниса-3шт. Набор для бадминтона-6шт. Коврики гимнастические-9шт.

<p>103а (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54) - Кабинет самостоятельной работы</p>	<p>Стол - 7шт. Стулья - 7шт. Системный блок - 7шт. Монитор Acer - 2шт. Монитор Samsung - 2шт. Монитор Asus - 1шт. Монитор Benq - 2шт. Клавиатура Oklick - 6шт. Клавиатура Logitech - 1шт. Мышь Genius - 4шт. Мышь A4Tech - 3шт. Картина - 2шт. Наушник - 1 компл.</p>
<p>112а (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54) - Помещение для хранения и профилактического обслуживания спортивного инвентаря</p>	<p>Стол - 2шт. Стулья - 3шт. Стеллаж - 2шт.</p>

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ
рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры, протокол № 10 от «16» мая 2020 г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации лицензионного программного обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплины, а так же современных профессиональных баз данных и информационных справочных системах.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры, протокол № 9 от «10» апреля 2021 г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации лицензионного программного обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплины, а так же современных профессиональных баз данных и информационных справочных системах, актуализации вопросов для подготовки к промежуточной аттестации

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры, протокол № 10 от « 14 » мая 2022 г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации лицензионного программного обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплины, современных профессиональных баз данных и информационных справочных системах, а так же перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры, протокол № 06 от «04» марта 2023 г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации лицензионного программного обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплины, а так же современных профессиональных баз данных и информационных справочных системах, актуализации тем для самостоятельной работы, актуализации вопросов для подготовки к промежуточной аттестации, актуализации перечня основной и дополнительной учебной литературы.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры, протокол № 10 от «22» августа 2023 г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации электронных библиотечных систем.