

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Серяков Владимир Дмитриевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 15.08.2021 11:49:05
Уникальный программный код:
a8a5e969b08c5e57b011bba6b38ed24f6da2f41a

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ИНСТИТУТ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Кафедра экономики и менеджмента



УТВЕРЖДАЮ

Ректор

В.Д. Серяков

«27» августа 2021 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Направление подготовки
38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ**

профиль подготовки: менеджмент организации

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

Москва – 2021

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент»

Автор: кандидат педагогических наук, доцент кафедры гуманитарных дисциплин М.С. Гузеев

Программа одобрена на заседании кафедры экономики и менеджмента «17» августа 2021 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой
экономики и менеджмента

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'D.S. Polyanskiy', written over a light blue rectangular background.

Д.С. Полянский

Внесение изменений и дополнений

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

« » _____ 20__ г., протокол № _____

Заведующий кафедрой _____

Внесение изменений и дополнений

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

« » _____ 20__ г., протокол № _____

Заведующий кафедрой _____

Внесение изменений и дополнений

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

« » _____ 20__ г., протокол № _____

Заведующий кафедрой _____

Внесение изменений и дополнений

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

« » _____ 20__ г., протокол № _____

Заведующий кафедрой _____

Внесение изменений и дополнений

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

« » _____ 20__ г., протокол № _____

Заведующий кафедрой _____

1. Наименование дисциплины:

Элективные курсы по физической культуре.

1.1. Цели освоения дисциплины:

- формирование физической культуры личности, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи дисциплины:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

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

В результате обучения, обучающиеся должны овладеть следующими компетенциями:

(ОК-7) – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Этап (уровень) освоения компетенций*	Планируемые результаты обучения** (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)		
	знать	уметь	владеть
способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)	- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; - научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; - содержание и направленность различных систем физических упражнений, их	- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.	- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; - приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

Этап (уровень) освоения компетенций*	Планируемые результаты обучения** (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)		
	знать	уметь	владеть
	оздоровительную и развивающую эффективность.		

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.

В структуре образовательной программы высшего образования (ОП ВО) дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к дисциплинам по выбору вариативной части Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент»

Для успешного изучения курса студентам необходимо хорошее знание разделов других дисциплин. Курс базируется на знаниях студентов, полученных при изучении дисциплины «Физическая культура».

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

Дисциплина предполагает изучение 4 разделов.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ п/п	Форма обучения	семестр	Общая трудоемкость		В том числе контактная работа с преподавателем				сам. работа	контроль	
			в з.е.	в часах	Всего	лекции /*	семинары, ПЗ/*	квп.раб/контр. раб		часы	вид
1.	Очная	1-7	-	328	328	-	328/70*	-	-	-	Зачет с оценкой
2.	Очно-заочная	1-8	-	328	80	-	80/16*	-	248	-	Зачет с оценкой

* в том числе интерактивные занятия (ИЗ)

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

Для обеспечения глубокой методологической, теоретической и практической подготовки студентов дисциплина сгруппирована по темам. Каждая тема раскрывается через установочную лекцию, практическое занятие или семинар, а также в ходе самостоятельной работы студентов.

Очная форма обучения

Номера и наименование разделов и тем	Всего часов учебных занятий по расписанию	В том числе учебных занятий с преподавателем	Из них по видам учебных занятий ^с		контроль	Время, отводимое на самостоятельную работу
			Лекции/ ИЗ*	Семинары Практические занятия/ ИЗ*		
1-7 семестр						
РАЗДЕЛ 1. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания	42	42	-	42/10*	-	-
РАЗДЕЛ 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	82	82	-	82/10*	-	-
РАЗДЕЛ 3. Спортивные и подвижные игры	102	102	-	102/20*	-	-
РАЗДЕЛ 4. Легкая атлетика	102	102	-	102/30*	-	-
Зачет с оценкой:						
Итого по дисциплине:	328	328	-	328/70*	-	-

Очно-заочная форма обучения

Номера и наименование разделов и тем	Всего часов учебных занятий по расписанию	В том числе учебных занятий с преподавателем	Из них по видам учебных занятий ^с		контроль	Время, отводимое на самостоятельную работу
			Лекции/ ИЗ [†]	Семинары Практические занятия/ ИЗ*		
1-8 семестр						
РАЗДЕЛ 1. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания	76	14	-	14/2*	-	62
РАЗДЕЛ 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	76	14	-	14/2*	-	62
РАЗДЕЛ 3. Спортивные и подвижные игры	88	26	-	26/6*	-	62
РАЗДЕЛ 4. Легкая атлетика	88	26	-	26/6*	-	62
Зачет с оценкой:						
Итого по дисциплине:	328	80	-	80/16*	-	248

5.1. Краткое содержание учебной дисциплины

Раздел 1. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культу-

* В том числе интерактивные занятия (ИЗ)

† В том числе интерактивные занятия (ИЗ)

рой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.

Раздел 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.

Раздел 3. Спортивные и подвижные игры

Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.

Раздел 4. Легкая атлетика

Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

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

Одним из основных видов деятельности студента является самостоятельная работа, которая включает в себя изучение лекционного материала, учебников и учебных пособий, первоисточников, подготовку сообщений, выступления на групповых занятиях, выполнение практических заданий. Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов. Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя. Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой. Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебника. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Темы, выносимые на самостоятельную работу

Для более полной реализации цели, поставленной при изучении тем самостоятельно, студентам необходимы сведения об особенностях организации самостоятельной работы; требованиям, предъявляемым к ней; а также возможным формам и содержанию контроля и качества выполняемой самостоятельной работы. Самостоятельная работа студента в рамках действующего учебного плана по реализуемым образовательным программам различных форм обучения предполагает самостоятельную работу по данной учебной дисциплине, включенной в учебный план. Объем самостоятельной работы (в часах) по рассматриваемой учебной дисциплине определен учебным планом.

В ходе самостоятельной работы студент должен:

- освоить теоретический материал по изучаемой дисциплине (отдельные темы, отдельные вопросы тем, отдельные положения и т. д.);
- применить полученные знания и навыки для выполнения практических заданий.

Студент, приступающий к изучению данной учебной дисциплины, получает информацию обо всех формах самостоятельной работы по курсу с выделением обязательной самостоятельной работы и контролируемой самостоятельной работы, в том числе по выбору. Задания для самостоятельной работы студента должны быть четко сформулированы, разграничены по темам изучаемой дисциплины, и их объем должен быть определен часами, отведенными в учебной программе.

Самостоятельная работа студентов должна включать:

- подготовку к аудиторным занятиям (лекциям, лабораторно-практическим);
- поиск (подбор) и изучение литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- самостоятельную работу над отдельными темами учебной дисциплины в соответствии с календарным планом;
- домашнее задание, предусматривающее завершение практических аудиторных работ;
- подготовку к зачету;
- работу в студенческих научных обществах, кружках, семинарах и т.д.;
- участие в научной и научно-методической работе кафедры, факультета;
- участие в научных и научно-практических конференциях, семинарах.

6.1. Примерная тематика практических занятий

Раздел 1. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания

1. Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений.
2. Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение общей работоспособности организма.
3. Выберите дистанцию, которую Вы в состоянии преодолеть легко бегом с самой низкой интенсивностью работы.
4. Пробегайте эту дистанцию через день в одно и то же время в течение 1-2 месяцев регулярно и обнаружите насколько легче организм справляется с нагрузкой (систематичность приведет к сверхвосстановлению организма).

Раздел 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Провести самостоятельно пробу Генчи.
2. Провести самостоятельно пробу Штанге.

Раздел 3. Спортивные и подвижные игры

1. Провести самостоятельно пробу Генчи.
2. Провести самостоятельно пробу Штанге.

Раздел 4. Легкая атлетика

1. Провести самостоятельно пробу Генчи.
2. Провести самостоятельно пробу Штанге.

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

Средства оценивания:

- контрольные нормативы;
- тестирование;
- выполнение реферата;
- ответы на вопросы при проведении зачета с оценкой.

ФОС для текущего и промежуточного контроля:

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения** (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)			ФОС текущего контроля	Промежуточная аттестация – экзамен
	знать	уметь	владеть		
<p>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)</p>	<p>- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;</p> <p>- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p>	<p>- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;</p> <p>- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;</p> <p>- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p>	<p>- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;</p> <p>- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;</p> <p>- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Контрольные нормативы Тестирование Реферат</p>	<p>Анализ и оценка результатов выполнения задания Вопросы к зачету</p>

Описание показателей и критериев оценивая компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания:

Этап (уровень) освоения компетенции*	Планируемые результаты обучения* (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
		2	3	4	5
<p>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)</p>	<p><u>Знать</u> - значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; - научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; - содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p>	<p><u>Не знает</u> - значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; - научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; - содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p>	<p><u>Знает на удовлетворительно</u> - значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; - научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; - содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p>	<p><u>Знает на хорошо</u> - значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; - научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; - содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p>	<p><u>Знает на отлично</u> - значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; - научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; - содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p>
	<p><u>Уметь</u> - учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных</p>	<p><u>Не умеет</u> - учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития зани-</p>	<p><u>Умеет на удовлетворительно</u> - учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психиче-</p>	<p><u>Умеет на хорошо</u> - учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического</p>	<p><u>Умеет на отлично</u> - учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития</p>

<p>занятий физическими упражнениями; - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p>	<p>мающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p>	<p>ского развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p>	<p>развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p>	<p>развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p>	<p>занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p>
<p><u>Владеть</u> - комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; - приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p><u>Не владеет</u> - комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; - приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p><u>Владеет на удовлетворительно</u> - комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; - приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p><u>Владеет на хорошо</u> - комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; - приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p><u>Владеет на отлично</u> - комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; - приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p><u>Владеет на отлично</u> - комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; - приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.</p>

Шкала оценивания сформированности компетенций

«Неудовлетворительно» - компетенция не сформирована. Студент не владеет необходимыми знаниями и навыками и не старается их применять. Не достигнут базовый уровень формирования компетенции.

«Удовлетворительно» - компетенция недостаточно сформирована. Студент частично проявляет знания и навыки, входящие в состав компетенции. Пытается, стремится проявлять

нужные навыки, понимает их необходимость, но у него не всегда получается. Достигнут только базовый уровень формирования компетенции.

«Хорошо» - студент владеет знаниями, проявляет соответствующие навыки в практических ситуациях, но имеют место некоторые неточности в демонстрации освоения материала. Достигнут повышенный уровень формирования компетенции.

«Отлично» - студент всесторонне и глубоко владеет знаниями, сложными навыками, способен уверенно ориентироваться в практических ситуациях. Достигнут высокий уровень формирования компетенции.

7.1. ФОС для проведения текущей аттестации.

При оценивании устного опроса и участия в дискуссии на семинаре (практическом занятии) учитываются:

- степень раскрытия содержания материала;
- изложение материала (грамотность речи, точность использования терминологии и символики, логическая последовательность изложения материала);
- знание теории изученных вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков.

Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются такие процедуры и технологии как тестирование и опрос на семинарах (практических занятиях).

Для оценивания результатов обучения в виде умений и владений используются практические контрольные задания (далее – ПКЗ), включающие выполнение рефератов.

7.1.1. Примерный перечень контрольных нормативов

Нормативы для студентов 1 курса (девушки):

1. Бег 100 м (сек.)	15,7-17,0
2. Кросс 2000 м (мин.)	10,5-11,1
3. Прыжки в длину с места (см)	150-190
4. Бег на лыжах 3 км (мин.)	18,0-19,3
5. Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	30-50
6. Плавание 25 м (сек.)	30,0-40,0
7. Баскетбол	Технические элементы по выбору
8. Волейбол	Технические элементы по выбору
9. Прыжки через скакалку (5 мин.)	200-300

Нормативы для студентов 2 курса (девушки):

1. Бег 100 м (сек.)	15,0-16,0
2. Кросс 2000 м (мин.)	10,0-10,5
3. Прыжки в длину с места (см)	150-190
4. Бег на лыжах 3 км (мин.)	18,0-19,3
5. Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	40-50
6. Плавание: - 25 м (сек.); -50 м	25-30; без времени
7. Баскетбол	Технические элементы по выбору
8. Волейбол	Технические элементы по выбору
9. Прыжки через скакалку (5 мин.)	400-500

Нормативы для студентов 1 курса (юноши):

1. Бег 100 м (сек.)	13,6-14,0
2. Кросс 3000 м (мин.)	13,20-14,0
3. Прыжки в длину с места (см)	215-220
4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	7-9
5. Бег на лыжах 5 км (мин.)	26,25-27,45
6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	

	3-5
7. Плавание 25 м (сек.)	30-35
8. Приседание со штангой 40 кг (кол-во раз)	8-10
9. Толчок гири 16 кг (кол-во раз)	8- 10
10. Баскетбол	Технические элементы по выбору
11. Волейбол	Технические элементы по выбору
12. Сгибание рук в упоре (кол-во раз)	8-10

Нормативы для студентов 2 курса (юноши):

1. Бег 100 м (сек.)	13,0-13,6
2. Кросс 3000 м (мин.)	12,35-13,50
3. Прыжки в длину с места (см)	220-240
4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	7-12
5. Бег на лыжах 5 км (мин.)	24,40-26,25
6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	5-7
7. Плавание 25 м (сек.)	20,0-25,0
8. Приседание со штангой 50 кг (кол-во раз)	12

9. Жим гири 16 кг (кол-во раз)	10-12
10. Баскетбол	Технические элементы по выбору
11. Волейбол	Технические элементы по выбору
12. Сгибание рук в упоре (кол-во раз)	10-12

Нормативы для студентов 3-4 курса (юноши):

1. Приседание со штангой 50 кг (кол-во раз)	12-15
2. Подъем туловища на наклонной скамейке, руки за головой (кол-во раз)	30
3. Прыжки в длину с места (в см)	210-250
4. Подтягивание (кол-во раз)	15
5. Отжимание от пола (кол-во раз)	20-25
6. Сгибание рук в упоре (кол-во раз)	12-15
7. Гиря 24 кг (кол-во раз) 1	0-12

Нормативы для студентов 3-4 курса (девушки):

1. Комплекс упражнений с гантелями (упр. па осанку, силу рук, ног, грудные мышцы)	2 кг
2. Подъем туловища на наклонной скамейке, руки за головой (кол-во раз)	20
3. Прыжки через скакалку за 5 минут (кол-во раз)	500
4. Прыжки в длину с места (в см)	180-190
5. Сгибание ног в упоре или в висе (кол-во раз)	20 - 25
6. Сгибание рук в упоре от скамейки (кол-во раз)	10-12

7.1.2. Примерный перечень тем рефератов

1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе.
2. Физическая культура в средние века.
3. Физическая культура в период Нового времени.
4. Физическая культура в капиталистических странах в период Второй мировой войны (до и после).
5. Физическая культура в России.
6. История международного спортивного движения (вторая половина XIX века).
7. История развития легкой атлетики.

8. Обзор Олимпийских игр.
9. Что такое физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, спорт?
10. Физиологические и биомеханические аспекты физического обучения студентов.
11. Оценка физического развития, функционального и психического состояния.
12. Физическая культура и спорт в условиях рыночных отношений.
13. Спонсорство и спорт.
14. Физические качества спортсменов.
15. Роль физкультуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
16. Аутогенная тренировка.
17. Раздумье о здоровье. Н. М. Амосов.
18. Биоритмология.
19. Физическая культура – условия повышения устойчивости к воздействию негативных факторов окружающей среды.
20. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
21. Системы дыхательного тренинга по К.П. Бутейко, по А.Н. Стрельниковой, аппарат В.В. Фролова.
22. Голодание: мифы и реальность.
23. Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.
24. Естественные методы оздоровления.
25. Аэробика – степ-аэробика
26. Методы очищения организма (Самсонов «Северная Двина»).
27. Атлетическая гимнастика (мужчины), комплекс упражнений.
28. Методы снятия напряженности при занятиях компьютером (влияние).
29. Развитие женского спорта на севере.
30. Север и ваше здоровье.
31. Экология и здоровье человека.
32. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
33. Методы оздоровления позвоночника, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
34. Точечный массаж при респираторных заболеваниях.
35. Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
36. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.
37. Физические методы коррекции зрения при заболеваниях органов зрения.
38. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
39. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
40. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.

Критерии оценки (в баллах):

- **5** баллов выставляется студенту, если он рассмотрел тему досконально.
- **4** балла выставляется студенту, если тема рассмотрена с небольшими неточностями.
- **3** балла выставляется студенту, если он рассмотрел тему не в полной мере.
- **2** балла выставляется студенту, если он подошёл к теме поверхностно с неточностями в изложении.

Методические указания по выполнению реферата в письменной форме и/или представлению доклада в устной форме:

Подготовка реферата имеет цели:

- закрепление, расширение и углубление теоретических знаний по изучаемому курсу;

- развитие практических навыков самостоятельной работы со специальной литературой;
- выяснение степени подготовленности студента к самостоятельным, ответственным суждениям и оценкам.

Реферат представляет собой обзор литературы по какой-либо проблеме (изложение содержания работ, книг, статей, с обозначением позиций их авторов по соответствующим вопросам). Автор реферата анализирует, сопоставляет несколько позиций и высказывает собственный взгляд на проблему. Текст реферата обязательно должен включать ссылки на источники, обозначенные в списке литературы с указанием страниц.

Структура реферата:

Титульный лист.

Содержание. Развернутый план реферата (включая введение и заключение).

Текст, соответствующий содержанию, с краткими выводами по каждому разделу.

Список использованной литературы

Реферат должен иметь объем не менее 15 страниц формата А4, шрифт TimesNewRoman, кегель 14, интервал 1,5. Возможны художественные иллюстрации, рисунки, таблицы. Реферат скрепляется.

Письменно выполненный реферат представляется в форме устного доклада, с использованием презентации в PowerPoint, в рамках практического занятия. Докладчику предоставляется 10-15 минут для доклада по заявленной теме.

7.1.3. Примерный перечень вопросов для тестирования:

Раздел 1. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.

1. Физическая подготовка представляет собой ...

- 1) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- 2) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- 3) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- 4) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

2. Физическими упражнениями называются...

- 1) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- 2) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- 3) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- 4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

3. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- 1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- 2) упражнения, способствующие снижению массы тела;
- 3) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- 4) упражнения, способствующие повышению скорости движений.

4. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

- 1) гибкость;
- 2) ловкость;
- 3) быстрота;
- 4) реакция.

5. Под физическим развитием понимается...

- 1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

2) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;

4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

6. Что относится к средствам физического воспитания?

1) Физические упражнения;

2) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);

3) Гигиенические факторы;

4) Все перечисленные факторы.

7. Нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в порядке:

1) Быстрота > сила > выносливость;

2) Сила > быстрота > выносливость;

3) Выносливость > быстрота > сила;

4) Быстрота > выносливость > сила.

8. В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:

1) Вводной;

2) Подготовительной;

3) Основной;

4) Заключительной.

9. Правильное дыхание характеризуется...

1) более продолжительным выдохом;

2) более продолжительным вдохом;

3) вдохом через нос выдохом ртом;

4) равной продолжительностью вдоха и выдоха;

10. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время...

1) вращений и поворотов тела;

2) прогибания туловища назад;

3) возвращения в исходное положение после наклона;

4) дыхание во время упражнений должно быть свободным.

11. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП)

1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями;

2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп;

3. Упражнения на выносливость;

4. Упражнения на быстроту и гибкость;

5. Упражнения на силу;

6. Дыхательные упражнения;

1) 1,2,5,4,3,6

2) 6,2,3,1,4,5

3) 2,1,3,4,5,6

4) 2,6,4,5,3,1

12. Основная часть урока по ОФП отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна

1. Выносливость;

2. Гибкость;

3. Быстрота;

4. Сила;

- 1) 3,2,4,1
- 2) 1,2,3,4
- 3) 2,3,1,4
- 4) 4,2,3,1

Раздел 2. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Основными составляющими тренированности организма человека являются:

- 1) сила, ловкость, умение выдержать различные нагрузки, высокая работоспособность;
- 2) сердечно-дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, скоростные качества, гибкость;
- 3) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.

2. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- 1) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;
- 2) величиной их воздействия на организм;
- 3) временем и количеством повторений двигательных действий;
- 4) напряжением определенных мышечных групп.

3. Основными источниками энергии для организма являются:

- 1) белки и жиры;
- 2) витамины и жиры;
- 3) углеводы и витамины;
- 4) белки и витамины.

4. Главной причиной нарушения осанки является...

- 1) слабость мышц;
- 2) привычка к определенным позам;
- 3) отсутствие движений во время школьных уроков;
- 4) ношение сумки, портфеля в одной руке.

5. Осанкой называется...

- 1) силуэт человека;
- 2) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- 3) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- 4) привычная поза человека в вертикальном положении;

6. Правильной можно считать осанку, если вы стоя у стены, касаетесь её...

- 1) затылком, ягодицами, пятками;
- 2) лопатками, ягодицами, пятками;
- 3) затылком, спиной, пятками;
- 4) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;

7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- 1) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- 2) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- 3) частотой сердечных сокращений
- 4) утомлений, возникающим в результате их выполнения;

8. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...

- 1) мала и ее следует увеличить;
- 2) переносится организмом относительно легко;
- 3) достаточно большая, но её можно повторить;
- 4) чрезмерная и её надо уменьшить;

9. Энергозатраты при занятиях спортом зависят от:

- 1) Физического состояния;
- 2) Пола;
- 3) Выполняемой нагрузки;
- 4) Всех перечисленных факторов.

10. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:

- 1) Антропометрические
- 2) Индексы;
- 3) Корреляция; стандарты;
- 4) Все вышеперечисленные

11. В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:

- 1) Функциональная подготовленность;
- 2) Здоровья;
- 3) Физическая подготовленность;
- 4) Всех вышеперечисленных параметров.

12. Что является субъективным показателем самоконтроля?

- 1) Самочувствие;
- 2) Частота пульса;
- 3) Спортивный результат;
- 4) Вес тела.

13. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:

- 1) Самочувствие;
- 2) Потоотделение;
- 3) Частота пульса;
- 4) Желание тренироваться.

14. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:

- 1) Предварительный;
- 2) Текущий;
- 3) Итоговый;
- 4) Все вышеперечисленные.

15. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?

- 1) Мужчины;
- 2) Женщины;
- 3) Одинаково;
- 4) Не знаю.

16. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:

- 1) До 130 уд/мин;
- 2) 130-150 уд/мин;
- 3) 150-180 уд/мин;
- 4) Свыше 180 уд/мин.

17. Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле:

- 1) 220-возраст (в годах);
- 2) 260-возраст (в годах);
- 3) 120+возраст (в годах);
- 4) 150+возраст (в годах).

Раздел 3. Спортивные и подвижные игры.

1. Спортивно-игровую деятельность характеризует...

- 1) стремление к максимальному результату;

- 2) конфликтность ситуаций поединков;
- 3) наличие конкретного сюжета;
- 4) высокая значимость качества исполнения роли.

2. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?

- 1) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее следует выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;
- 2) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
- 3) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;
- 4) после занятий следует принять холодный душ.

3. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

- 1) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;
- 2) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания;
- 3) эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу» – он проявляется в различных условиях повседневной жизни;
- 4) все представленные утверждения соответствуют действительности.

4. Из перечисленного – спортивное достижение в спортивных играх, выраженное победой над соперником, оценивается в:

- 1) точности поражения цели
- 2) баллах;
- 3) голах;
- 4) очках.

5. Дата рождения волейбола:

- 1) 1795
- 2) 1893
- 3) 1895
- 4) 1900

6. Дата рождения баскетбола:

- 1) 1781
- 2) 1891
- 3) 1895
- 4) 1900

7. До какого счета решающая партия в волейболе:

- 1) 12
- 2) 15
- 3) 17
- 4) 25 очков

8. Размеры волейбольной площадки:

- 1) 8x16
- 2) 9x18
- 3) 10x20
- 4) 12x24 метров

Раздел 4. Легкая атлетика.

1. Что означает слово «атлетика» в переводе с греческого:

- 1) Борьба
- 2) Бег
- 3) Метание

4) Прыжки

2. Вид спорта, известный как «Королева спорта»:

1) Легкая атлетика

2) Стрельба из лука

3) Художественная гимнастика

4) Тяжелая атлетика

3. Какова должна быть длина коридора для передачи палочки в эстафетном беге

4x100 м.:

1) 5

2) 10

3) 15

4) 20 метров

4. Какова должна быть ширина коридора для метания мяча или гранаты:

1) 5

2) 10

3) 15

4) 20 метров

5. Сколько весит мяч для метания на дальность:

1) 150г.

2) 250г.

3) 350г.

4) 650г.

6. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776г до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной...

1) двойной длине стадиона;

2) 200 м;

3) одной стадии;

4) во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге;

7. Длина дистанции марафонского бега:

1) 30км 192м

2) 35км 195м

3) 40км 192м

4) 42км 195м

8. Что из перечисленного включено в программу Паралимпийских игр для инвалидов-слепых:

1) легкая атлетика;

2) плавание;

3) борьба;

4) горные лыжи.

9. Двигательная активность – это:

1) ежедневная система физической тренировки организма;

2) периодические физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат

3) сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности.

10. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения. Укажите их целесообразную последовательность

1. Дыхательные упражнения;

2. Легкий продолжительный бег;

3. Прыжковые упражнения с отягощением и без;

4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха;

5. Повторный бег на короткие дистанции;

6. Ходьба;

7. Упражнения на частоту движений (бег на месте)

- 1) 1,2,3,4,5,6,7
- 2) 7,5,4,3,2,6,1
- 3) 2,1,3,7,4,5,6
- 4) 3,4,2,7,5,4,1

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

- 1) подводящих упражнений;
- 2) основы техники;
- 3) исходное положение;
- 4) ведущего звена техники;

12. Техникой физических упражнений принято называть...

- 1) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- 2) способ организации движений при выполнении упражнений;
- 3) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- 4) рациональную организацию двигательных действий;

13. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимается под ведущим звеном техники?

- 1) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
- 2) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
- 3) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;
- 4) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи;

14. Под быстротой как физическим качеством понимается...

- 1) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой;
- 2) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- 3) способность человека быстро набирать скорость;
- 4) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;

15. Для воспитания быстроты используется...

- 1) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- 2) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;
- 3) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
- 4) подвижные и спортивные игры

Критерии оценки теста:

Количество правильных ответов	Оценка
90%-100%	Отлично
75%-89%	Хорошо
60%-74%	Удовлетворительно
менее 59%	Неудовлетворительно

7.2. ФОС для проведения промежуточной аттестации.

7.2.1. Примерные вопросы для подготовки к зачету с оценкой:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

2. Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре

и спорте. Компетентностная физическая культура.

3. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.

4. Социально-биологические основы физической культуры.

5. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

6. Методические принципы и методы физического воспитания.

7. Физические качества и методики их развития.

8. История становления и развития Олимпийского движения.

9. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

10. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.

11. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.

12. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

13. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

14. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

15. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте

16. Спортивные и подвижные игры.

17. Легкая атлетика.

18. Лечебная физическая культура при заболеваниях.

19. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

Критерии оценивания ответа на зачете

Шкала оценивания		Критерии
Оценка	процент	
Отлично	100	Даны правильные и полные ответы на вопросы билета и дополнительный вопрос
	90	Даны правильные и полные ответы на вопросы билета и правильный ответ на дополнительный вопрос.
	80	Даны правильные ответы на вопросы билета и дополнительный вопрос.
Хорошо	70	Даны правильные ответы на вопросы билета и допущены неточности в ответе на дополнительный вопрос.
	60	Допущены неточности в ответе на вопросы билета и

		дан правильный ответ на дополнительный вопрос
	50	Допущены неточности в ответе на один вопрос билета и дополнительный вопрос.
Удовлетворительно	40	Даны ответы на все вопросы, но по всем допущены неточности.
	30	Не дан ответ (дан неверный ответ) на один из вопросов, а по остальным двум имеются неточности.
Неудовлетворительно	20	Даны неверные ответы на все вопросы.
	10	Не даны ответы на вопросы

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

8.1. Основная учебная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. – М.: Академия, 2010, 2014.

8.2. Дополнительная учебная литература:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.

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

https://studfiles.net	Файловый архив для студентов
http://www.aup.ru/books/i015.htm	Электронные книги по деловому общению и этикету
http://www.nns.ru	Национальная электронная библиотека

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, самостоятельной работы студентов. В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на лекционных и практических занятиях.

10.1. Работа на лекции

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных философских проблемах. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Излагаемый материал может показаться студентам сложным, необычным, поскольку включает знания, почерпнутые преподавателем из различных отраслей науки, истории, практики. Вот почему необходимо добросовестно и упорно работать на лекциях. Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета.

Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель.

Студентам, изучающим курс, рекомендуется расширять, углублять, закреплять усвоенные знания во время самостоятельной работы, особенно при подготовке к семинарским занятиям, изучать и конспектировать не только обязательную, но и дополнительную литературу.

10.2 Работа с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю. Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и тестам.

10.3. Выполнение практических работ

По наиболее сложным проблемам учебной дисциплины проводятся практические (семинарские) занятия. Их главной задачей является углубление и закрепление теоретических знаний у студентов.

Семинарское занятие проводится в соответствии с планом. В плане указываются тема, время, место, цели и задачи семинара, тема доклада и реферативного сообщения, обсуждаемые вопросы. Дается список обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к семинару.

Подготовка студентов к семинару включает:

- заблаговременное ознакомление с планом семинара;
- изучение рекомендованной литературы и конспекта лекций;
- подготовку полных и глубоких ответов по каждому вопросу, выносимому для обсуждения;
- подготовку доклада, реферата по указанию преподавателя.

При проведении семинарских занятий уделяется особое внимание заданиям, предполагающим не только воспроизведение студентами знаний, но и направленных на развитие у них творческого мышления, научного мировоззрения. Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине помимо конспектов лекций, студентам необходимо научиться работать с обязательной и дополнительной литературой. Изучение дисциплины предполагает отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Интернетом.

Целесообразно готовиться к семинарским занятиям за 1-2 недели до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в конспект основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий. Студент должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам семинарских занятий.

10.4. Подготовка докладов, фиксированных выступлений и рефератов к семинарам

При подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. Доклад должен включать введение, основную часть и заключение. На доклад отводится 10-15 минут учебного времени. Он должен быть научным, конкретным, определенным, глубоко раскрывать проблему и пути ее решения.

10.5. Разработка электронной презентации

Распределение тем презентации между студентами и консультирование обучаемых по выполнению письменной работы осуществляется также, как и по реферату. Приступая к подготовке письменной работы в виде электронной презентации необходимо исходить из целей презентации и условий ее прочтения, как правило, такую работу обучаемые представляют

преподавателю на проверку по электронной почте, что исключает возможность дополнительных комментариев и пояснений к представленному материалу.

По согласованию с преподавателем, материалы презентации студент может представить на CD/DVD-диске (USB флэш-диске).

Электронные презентации выполняются в программе MS PowerPoint в виде слайдов в следующем порядке:

- титульный лист с заголовком темы и автором исполнения презентации;

- план презентации (5-6 пунктов - это максимум);

- основная часть (не более 10 слайдов);

- заключение (вывод);

Общие требования к стилистическому оформлению презентации:

- дизайн должен быть простым и лаконичным;

- основная цель - читаемость, а не субъективная красота. При этом не надо впадать в другую крайность и писать на белых листах черными буквами – не у всех это получается стильно;

- цветовая гамма должна состоять не более чем из двух-трех цветов;

- всегда должно быть два типа слайдов: для титульных, планов и т.п. и для основного текста;

- размер шрифта должен быть: 24–54 пункта (заголовок), 18–36 пунктов (обычный текст);

- текст должен быть свернут до ключевых слов и фраз. Полные развернутые предложения на слайдах таких презентаций используются только при цитировании. При необходимости, в поле «Заметки к слайдам» можно привести краткие комментарии или пояснения.

- каждый слайд должен иметь заголовок;

- все слайды должны быть выдержаны в одном стиле;

- на каждом слайде должно быть не более трех иллюстраций;

- слайды должны быть пронумерованы с указанием общего количества слайдов;

- использовать встроенные эффекты анимации можно только, когда без этого не обойтись.

Обычно анимация используется для привлечения внимания слушателей (например, последовательное появление элементов диаграммы).

- списки на слайдах не должны включать более 5–7 элементов. Если элементов списка все-таки больше, их лучше расположить в две колонки. В таблицах не должно быть более четырех строк и четырех столбцов – в противном случае данные в таблице будут очень мелкими и трудно различимыми.

10.6. Методика работы со студентами с ограниченными возможностями здоровья

Использование некоторых дистанционных методик работы со студентами, имеющими проблемы с моторикой (такими, которые не успевают конспектировать лекции), одной из которых может быть использование технических средства фиксации (диктофоны), с последующим составлением тезисов лекции в период самостоятельной работы студента, что будет способствовать запоминанию материала и развивать моторику.

Следующим этапом этой работы может быть подготовка для этой же категории студентов к семинарским занятиям таких заданий, которые не требуют от них написания длинных текстов. Наиболее оптимальным вариантом такого задания может служить тестовое задание. Тесты могут быть использованы и для контроля знаний студентов с дефектами (загроможденностью речи).

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

При проведении лекционных занятий по дисциплине преподаватель использует аудиовизуальные, компьютерные и мультимедийные средства обучения Института, а также демонстрационные (презентации) и наглядно-иллюстрационные (в том числе раздаточные) материалы.

Практические занятия по данной дисциплине проводятся с использованием компьютерного и мультимедийного оборудования Института, при необходимости – с привлечением полезных Интернет-ресурсов и пакетов прикладных программ.

Информационно-справочные системы:

- Электронная библиотечная система (ЭБС) ООО «Современные цифровые технологии». Договор №203-09/201 от 01.09.2014г. на оказание услуг по представлению доступа к электронным изданиям. Сайт: www.biblioclub.ru «Университетская библиотека онлайн».

- Картотека книгобеспеченности АНО ВО Институт современного образования и информационных технологий. утверждена ректором института 16 сентября 2015 года.

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

Аудитории, оборудованные компьютерной техникой, мультимедийным проектором, телевизором, экраном, учебной доской.

Применение ТСО (аудио- и видеотехники, мультимедийных средств) обеспечивает максимальную наглядность, позволяет одновременно тренировать различные виды речевой деятельности, помогает корректировать речевые навыки, способствует развитию слуховой и зрительной памяти, а также усвоению и запоминанию образцов правильной речи, совершенствованию речевых навыков.