

Документ подписан в Волгоградском филиале Аккредитованного образовательного частного учреждения высшего профессионального образования "Московский финансово-юридический университет МФЮА"

Информация о владельце:
ФИО: Забелин Алексей Григорьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.03.2022 19:43:13
Уникальный программный ключ:
677b4df4e1ca30b0f66ad5b6309d064a94afcfdbc652d927620ac07f8fdabb79

Рассмотрено и одобрено на заседании

учебно-методического совета

Протокол № 10 от 25.06.2019

Председатель совета



личная подпись

В.В. Шутенко

инициалы, фамилия

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор



Е.Г. Калинин

личная подпись

инициалы, фамилия

«25»

июня

2019 г.

Огарков Александр Александрович

(уч. звание, степень, ФИО авторов программы)

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки (специальность): 38.05.02 Таможенное дело

(код, наименование без кавычек)

ОПОП: Общая специализация

(наименование)

Форма освоения ОПОП: очная, очно-заочная, заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Общая трудоемкость: _____ (з.е.)

Всего учебных часов: 328 (ак. час.)

Формы промежуточной аттестации	СЕМЕСТР		
	очная	очно-заочная	заочная
Зачет	1,2,3,4,5,6	1	1, 2

Москва 2019 г.

Год начала подготовки студентов - 2019

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины	Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование у обучающихся физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.
Задачи дисциплины	<p>Сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре;</p> <p>Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;</p> <p>Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;</p> <p>Сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе Обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;</p> <p>Развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.</p>

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплины и практики, знания и умения по которым необходимы как "входные" при изучении данной дисциплины	Физическая культура и спорт
Дисциплины, практики, ГИА, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее	Государственная итоговая аттестация

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины. Степень сформированности компетенций

Компетенции/ ЗУВ	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания	ФОС
ОК10 готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Знать	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	<p>"зачтено" - знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни и применяет их на практике.</p> <p>"не зачтено" - не знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни и не применяет их на практике.</p>	Тест

Уметь	Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	"зачтено" - умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. "не зачтено" - не умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Выполнение реферата
Владеть	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	"зачтено" - владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. "не зачтено" - не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Эссе

4. Структура и содержание дисциплины

Тематический план дисциплины

№	Название темы	Содержание	Литература	Формируемые компетенции
1.	Общая физическая подготовка	1.1 Общие понятия о легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке, атлетической гимнастике, аэробике, спортивных играх как средствах физического воспитания. 1.2 Влияние средств физического воспитания на организм человека, воспитание физических качеств человека, его психоэмоциональное состояние. 1.3 Общие принципы планирования и организации самостоятельных занятий по физической культуре. 1.4 Требования норм безопасности, принципов страховки и самостраховки.	9.1.1, 9.1.2	ОК10 Знать ОК10 Уметь

2.	Легкая атлетика	<p>2.1 Бег на короткие дистанции: 60м, 100м, 150 м, высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанциям, финиширование. Бег на средние дистанции: 2000 м, 3000 м.</p> <p>2.2 Кроссовый бег: бег в подъем, бег под уклон. Бег по пересеченной местности: преодоление горизонтальных препятствий, преодоление вертикальных препятствий.</p> <p>2.3 Прыжки: в длину с места, в высоту с места. Метание набивного мяча.</p> <p>2.4 Упражнения на развитие скорости, скоростно-силовых способностей и выносливости.</p>	9.1.3, 9.1.4	ОК10 Знать ОК10 Владеть ОК10 Уметь
3.	Гимнастика	<p>3.1 ОРУ на месте, в движении, у шведской стенки</p> <p>3.2 ОРУ на матах, с мячами, с гантелями, с набивными мячами. ОРУ с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой.</p> <p>3.3 Упражнения на перекладине, брусьях, гимнастическом бревне, гимнастических кольцах, батуте.</p> <p>3.4 Подвижные игры на развитие координации, силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, скоростно-силовых способностей.</p>	9.1.3, 9.2.1	ОК10 Знать ОК10 Уметь
4.	Лыжная подготовка	<p>4.1 ОРУ на лыжах. Попеременный четырехшажный ход, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный и двухшажный ход.</p> <p>4.2 Повороты на месте: переступанием, махом. Торможения: плугом, полуплугом. «Слалом». Лыжная гонка: 3км, 5км. Упражнения на развитие выносливости.</p> <p>4.3 Попеременный четырехшажный ход с грузом за спиной, полуконьковый ход, коньковый ход.</p> <p>4.4 Торможение боком. Передвижение в гору «елочкой», «уступом».</p>	9.1.4, 9.1.5	ОК10 Знать ОК10 Уметь ОК10 Владеть
5.	Атлетическая гимнастика	<p>5.1 Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.</p> <p>5.2 Упражнения на увеличение силовой выносливости мышц</p> <p>5.3 Упражнения на увеличение рельефности мышц</p> <p>5.4 Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.</p>	9.1.3, 9.2.2	ОК10 Знать ОК10 Уметь ОК10 Владеть

6.	Аэробика	<p>6.1 Шаги классической аэробики: открытый шаг, переменный шаг, приставной шаг, скрестный шаг, мах (вперед, в стороны), «захлест», подъем колена вперед</p> <p>6.2 Бег на месте с движениями рук, бег с продвижениями (вперед, в стороны, назад, по диагонали).</p> <p>6.3 Прыжки с движениями рук. Комбинации из «базовых» элементов. Упражнения на развитие способности к ритму</p> <p>6.4 Упражнения на развитие общей выносливости.</p>	9.1.1, 9.2.2	ОК10 Знать ОК10 Уметь ОК10 Владеть
----	----------	--	-----------------	--

7.	Спортивные игры	<p>7.1 Краткий исторический обзор игры в волейбол, баскетбол, футбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий.</p> <p>7.2 Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу; подача мяча снизу, сверху, нападающий удар. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие координации движений. Нападающий удар. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу, передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Групповые действия в защите: двойной блок, подстраховка.</p> <p>7.3 Баскетбол. Ведение мяча: на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Остановка прыжком, двумя шагами. Передача мяча на месте: от груди, из-за головы, одной от плеча, с отскоком об пол. Бросок в кольцо с места, с двух шагов, в прыжке, в движении после ловли. Двусторонняя игра. Упражнения для развития скорости и ловкости. Передача мяча в движении с отскоком об пол, одной от плеча. Бросок мяча в кольцо в прыжке, в прыжке после ловли. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Выбор места вратарем при отражении бросков, бросок из опорного положения с отклонением туловища, скрытая передача, бросок мяча сверху в прыжке. выход на позицию для броска. Командные тактические действия: зонная защита, позиционное нападение, быстрый прорыв. личная защита, смешанная защита, прессинг. Стритбол.</p> <p>7.4 Футбол. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Футбол. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Вбрасывание из-за боковой линии с места, с шагом. Ведение мяча внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы; передача мяча внутренней, внешней стороной стопы, пяткой. Удары по неподвижному мячу внутренней, внешней, средней стороной подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, с носка, внутренней частью подъема. Удары по мячу головой. подача углового. Упражнения для развития выносливости, скорости и ловкости.</p>	9.2.3, 9.2.1	ОК10 Знать ОК10 Уметь
----	-----------------	---	-----------------	--------------------------

8.	Шахматы	8.1 Основы игры в шахматы. История возникновения игры в шахматы. 8.2 Теория и практика шахмат. Ценность фигур. Простейшие схемы достижения матовых ситуаций. 8.3 Начало шахматной партии. Центр. Стратегия и тактика в шахматной партии. Атака на королевском фланге. Окончание шахматной партии. Теория тактики. 8.4 Приемы нападения. Комбинационные удары. Ничейные комбинации. Матовые комбинации и комбинации, закрепляющие позиционное преимущество.	9.2.3, 9.1.2	ОК10 Знать ОК10 Уметь ОК10 Владеть
----	---------	---	-----------------	--

Распределение бюджета времени по видам занятий с учетом формы обучения

Форма обучения: очная, 1 семестр

№	Контактная работа	Аудиторные учебные занятия			Самостоятельная работа
		занятия лекционного типа	лабораторные работы	практические занятия	
	Промежуточная аттестация				
	2	0	0	0	4
	Консультации				
	0	0	0	0	0
Итого	36	0	0	34	18

Форма обучения: очная, 2 семестр

№	Контактная работа	Аудиторные учебные занятия			Самостоятельная работа
		занятия лекционного типа	лабораторные работы	практические занятия	
	Промежуточная аттестация				
	2	0	0	0	4
	Консультации				
	0	0	0	0	0
Итого	32	0	0	30	22

Форма обучения: очная, 3 семестр

№	Контактная работа	Аудиторные учебные занятия			Самостоятельная работа
		занятия лекционного типа	лабораторные работы	практические занятия	
	Промежуточная аттестация				
	2	0	0	0	4
	Консультации				
	0	0	0	0	0
Итого	36	0	0	34	18

Форма обучения: очная, 4 семестр

№	Контактная работа	Аудиторные учебные занятия			Самостоятельная работа
		занятия лекционного типа	лабораторные работы	практические занятия	

	Промежуточная аттестация				
	2	0	0	0	4
	Консультации				
	0	0	0	0	0
Итого	32	0	0	30	22

Форма обучения: очная, 5 семестр

№	Контактная работа	Аудиторные учебные занятия			Самостоятельная работа
		занятия лекционного типа	лабораторные работы	практические занятия	
	Промежуточная аттестация				
	2	0	0	0	4
	Консультации				
	0	0	0	0	0
Итого	34	0	0	32	22

Форма обучения: очная, 6 семестр

№	Контактная работа	Аудиторные учебные занятия			Самостоятельная работа
		занятия лекционного типа	лабораторные работы	практические занятия	
	Промежуточная аттестация				
	2	0	0	0	4
	Консультации				
	0	0	0	0	0
Итого	32	0	0	30	24

Форма обучения: очно-заочная, 1 семестр

№	Контактная работа	Аудиторные учебные занятия			Самостоятельная работа
		занятия лекционного типа	лабораторные работы	практические занятия	
	Промежуточная аттестация				
	2	0	0	0	4
	Консультации				
	0	0	0	0	0
Итого	12	0	0	10	316

Форма обучения: заочная, 1 семестр

№	Контактная работа	Аудиторные учебные занятия			Самостоятельная работа
		занятия лекционного типа	лабораторные работы	практические занятия	
	Промежуточная аттестация				
	2	0	0	0	4
	Консультации				
	0	0	0	0	0
Итого	6	4	0	0	158

Форма обучения: заочная, 2 семестр

№	Контактная работа	Аудиторные учебные занятия			Самостоятельная работа
		занятия лекционного типа	лабораторные работы	практические занятия	
	Промежуточная аттестация				
	2	0	0	0	4
	Консультации				
	0	0	0	0	0
Итого	6	4	0	0	158

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для проведения практических занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту (физической подготовке) формируются учебные группы численностью не более 20 человек с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся обучающиеся:

- без нарушений состояния здоровья и физического развития;
- с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Отнесенным к основной медицинской группе обучающимся разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся обучающиеся:

- имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;
- входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);
- с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинко-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3 - 5 лет.

Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».

К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся обучающиеся:

- с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;
- с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

Для подготовительной и специальной группы даны методические указания в п.5.2.

5.1 Методические указания по освоению модуля на аудиторных, практических занятиях и в процессе самостоятельной работы. Подготовка к сессии

В процессе освоения дисциплин модуля студенту необходимо посетить все виды занятий по выбранной дисциплине, предусмотренные рабочей программой и выполнить контрольные задания, предлагаемые преподавателем для успешного освоения дисциплины. Также следует изучить рабочую программу дисциплины, в которой определены цели и задачи дисциплины, компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и планируемые результаты обучения. Рассмотреть тематику дисциплин; взаимосвязь тем лекций и практических занятий; бюджет времени по видам занятий; оценочные средства для текущей и промежуточной аттестации; ознакомиться с методическими материалами, программно-информационным и материально-техническим обеспечением дисциплин.

Работа на лекции (для студентов заочной формы обучения)

Лекционные занятия включают изложение, обсуждение и разъяснение основных направлений и вопросов изучаемой дисциплины, знание которых необходимо в ходе реализации всех остальных видов занятий и в самостоятельной работе студентов. На лекциях обучающиеся получают самые необходимые знания по изучаемой проблеме. Непременным условием для глубокого и прочного усвоения учебного материала является умение студентов сосредоточенно слушать лекции, активно, творчески воспринимать излагаемые сведения. Внимательное слушание лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, конспектирование их помогает усвоить материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Конспект лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Принципиальные места, определения, формулы следует сопровождать замечаниями. Работая над конспектом лекций, всегда следует использовать не только основную литературу, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор.

Практические занятия

Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Подготовка студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях и в процессе самостоятельной работы. С целью обеспечения успешного обучения обучающиеся должны самостоятельно готовиться к практическим занятиям по элективным курсам по физической культуре: ознакомиться с организацией и проведением занятий по основным видам спорта; разъяснить для себя технические элементы, трудные для понимания; подготовиться к практическим занятиям; систематизировать учебный материал, иметь представление о требованиях к уровню физической подготовки.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа по подготовке к практическим занятиям заключается в (во):

- внимательном прочтении материала методических указаний, относящихся к данному практическому занятию, ознакомлении с учебным материалом по специальной литературе;
- рассмотрении особенностей физической подготовки к сдаче рекомендуемых нормативов;
- подготовке к планируемому занятию в спортивном зале или на стадионе;
- уяснении того, какие элементы и технические приемы физической подготовки остались неясными - следует изучить их заранее (до практического занятия) во время текущих консультаций преподавателя;
- подготовке индивидуально или парами, или в составе малой группы (последние являются эффективными формами работы по физической культуре).

Подготовка к сессии

Промежуточная аттестация элективной дисциплины (модуля) проводится в форме зачета. Для сдачи зачета необходимо в процессе текущих занятий сдать все требуемые нормативы. К зачету по физической культуре необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически с первых дней обучения. Основными ориентирами при подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине являются конспект лекций и перечень рекомендуемой литературы. Систематическое выполнение самостоятельной работы позволит студентам успешно освоить дисциплину и создать крепкую основу для развития и повышения физической работоспособности и подготовленности к производительному труду.

Перед началом изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» необходимо ознакомиться с требованиями, предъявляемыми к обучающемуся со стороны преподавателя, а также с (со):

- тематическими планами практических занятий;
- контрольными нормативами по видам спорта;
- списком рекомендуемой литературы (учебной, методической, а также с электронными ресурсами).

5.2 Адаптивные технологии по физической культуре для студентов подготовительной и специальной групп

Адаптивные технологии по физической культуре направлены на максимально возможное развитие жизнеспособности студента. Адаптивные технологии применяются для занятий физической культурой студентов: подготовительной медицинской группы (II группа), специальной медицинской группы (специальной «А») (III группа) и специальной медицинской группы «Б» (IV группа)).

Отнесенным к подготовительной группе обучающимся разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешаются без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях.

Для специальной медицинской группы «А» (III группа) применяется комплекс упражнений для занятий адаптивной физической культуры. Занятия адаптивной физкультурой направлены на овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психической подготовленности, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, а также на формирование мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установок на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание.

Отнесенным к специальной медицинской группе «А» (III группа) обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии).

При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей обучающегося, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе.

В зависимости от нозологии обучающихся и степени ограниченности их возможностей занятия физической культурой и спортом (физической подготовкой) проводятся в соответствии с индивидуальными медицинскими рекомендациями и могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.

Обучающимся, отнесенным к группе «Б» (IV группа), рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

6. Фонды оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и самоконтроля по итогам освоения дисциплины

Технология оценивания компетенций фондами оценочных средств:

- формирование критериев оценивания компетенций;
- ознакомление обучающихся в ЭИОС с критериями оценивания конкретных типов оценочных средств;
- оценивание компетенций студентов с помощью оценочных средств программы практики - защита отчета по практике в форме собеседования;
- публикация результатов освоения ОПОП в личном кабинете в ЭИОС обучающегося;

Тест для формирования «Знать» компетенции ОК10

Вопрос №1.

Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду:

Варианты ответов:

1. Растягивающие
2. Силовые
3. Аэробные
4. Дыхательные

Вопрос №2.

Наращивание физической нагрузки в течение времени бывает:

Варианты ответов:

1. Линейное, ступенчатое, волнообразное
2. Прямое, короткое, прерывистое
3. Непрерывное, длительное
4. Смешанное

Вопрос №3. Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению:

Варианты ответов:

1. Общая
2. Специальная
3. Силовая
4. Скоростная

Вопрос №4.

Что способствует успеху в конкретном виде деятельности (вид спорта, профессия, военная подготовка):

Тип ответа: Многие из многих

Варианты ответов:

1. общая физическая подготовка
2. специальная физическая подготовка
3. ежедневные физические тренировки

Вопрос №5.

Что является компонентами здорового образа жизни?

Тип ответа: Многие из многих

Варианты ответов:

1. Прием энергетических коктейлей
2. Походы в ночной клуб
3. Правильное питание и режим дня
4. Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

Критерии оценки выполнения задания

Оценка	Критерии оценивания
Неудовлетворительно	от 0% до 30% правильных ответов из общего числа тестовых заданий
Удовлетворительно	от 31% до 50% правильных ответов из общего числа тестовых заданий
Хорошо	от 51% до 80% правильных ответов из общего числа тестовых заданий
Отлично	от 81% до 100% правильных ответов из общего числа тестовых заданий

Выполнение реферата для формирования «Уметь» компетенции ОК10

1. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

3. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
4. Бег, как средство укрепления здоровья.
5. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
6. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
7. Формирование двигательных умений и навыков.
8. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
9. Основы спортивной тренировки.
10. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
11. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
12. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
13. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
14. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
15. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
16. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
17. Организация физического воспитания.

Критерии оценки выполнения задания

Оценка	Критерии оценивания
Неудовлетворительно	Обучающийся не раскрыл материал по теме задания или материал раскрыт поверхностно, излагаемый материал не систематизирован, выводы недостаточно аргументированы, обучающийся не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, имеются смысловые и речевые ошибки в реферате
Удовлетворительно	Обучающийся демонстрирует логичность и доказательность изложения материала по теме задания, но допускает отдельные неточности при использовании ключевых понятий. Обучающийся не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа
Хорошо	Реферат написан грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснована, в работе присутствуют ссылки на научные источники, мнения известных учёных в данной области
Отлично	Реферат написан грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснована, при разработке реферата использовано не менее 5-8 научных источников. В работе выдвигаются новые идеи и трактовки, демонстрируется способность обучающегося анализировать материал, выражается его мнение по проблеме

Эссе для формирования «Владеть» компетенции ОК10

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в ВУЗе.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
5. Профилактика травматизма.
6. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
7. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
8. Здоровый образ жизни студентов.
9. Символика и атрибутика Олимпийских игр.

10. Двигательный режим и его значение.
11. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
12. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
13. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры.
14. Спортивная игра баскетбол.
15. История возникновения и развития игры.

Критерии оценки выполнения задания

Оценка	Критерии оценивания
Неудовлетворительно	Тема эссе нераскрыта, отсутствует связь между частями работы; выводы не вытекают из основной части
Удовлетворительно	Тема раскрывается не полностью, допущены отклонения от нее или отдельные ошибки в изложении фактического материала; обнаруживается недостаточное умение делать выводы и обобщения; материал излагается достаточно логично, но имеются отдельные нарушения последовательности выражения мыслей; выводы не полностью соответствуют содержанию основной части
Хорошо	Достаточно полно и убедительно раскрывается тема с незначительными отклонениями от нее; обнаруживаются хорошие знания материала и умение пользоваться ими для обоснования своих мыслей, а также делать выводы и обобщения; логическое и последовательное изложение текста работы; написано правильным литературным языком, стилистически соответствует содержанию; имеются единичные фактические неточности, незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей; заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части
Отлично	Содержание работы полностью соответствует теме; глубоко и аргументировано раскрывается тема, что свидетельствует об отличном знании проблемы и дополнительных материалов, необходимых для ее освещения; стройное, логическое и последовательное изложение мыслей; написано правильным литературным языком и стилистически соответствует содержанию; заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части

Вопросы для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Тема 1. Общая физическая подготовка

1. Цель и задачи физической культуры.
2. Система физического воспитания студентов в России.
3. Общие принципы планирования и организации самостоятельных занятий по физической культуре.
4. Функции физической культуры.

Тема 2. Легкая атлетика

5. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.
6. Требования к обучающимся на занятиях по физической культуре.
7. Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре.

Тема 3. Гимнастика

8. Легкоатлетические дисциплины (бег, прыжки, метания).
9. Теории старения. Теории продления жизни.
10. Здоровый образ жизни. Теория "ортобиоза".
11. Питание и здоровье. Принципы рационального питания.
12. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями

Тема 4. Лыжная подготовка

13. Стресс и занятия физическими упражнениями.
14. Структура занятия по физической культуре
15. Правила составления комплекса физических упражнений
16. Упражнения для коррекции осанки.
17. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Тема 5. Атлетическая гимнастика

18. Упражнения на равновесие.
19. Тренировка вестибулярного анализатора.
20. Для чего необходима разминка? Пример разминки перед бегом на 100 м.

Тема 6. Аэробика

21. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
22. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование скелета.
23. Роль суставов в движениях человека.

Тема 7. Спортивные игры

24. Роль суставов в движениях человека.
25. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование мышечной системы.
26. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ в организме.

Тема 8. Шахматы

27. Основы игры в шахматы. История возникновения игры в шахматы.
28. Теория и практика шахмат.
29. Начало шахматной партии. Стратегия и тактика в шахматной партии.
30. Шахматные комбинации.

Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины

	Критерии оценивания	Итоговая оценка
Уровень 1. Недостаточный	Незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий	Неудовлетворительно/Незачтено
Уровень 2. Базовый	Знание только основного материала, допустимы неточности в ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Удовлетворительно/зачтено
Уровень 3. Повышенный	Твердые знания программного материала, допустимые несущественные неточности при ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Хорошо/зачтено
Уровень 4. Продвинутый	Глубокое освоение программного материала, логически стройное его изложение, умение связать теорию с возможностью ее применения на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения	Отлично/зачтено

7. Ресурсное обеспечение дисциплины

Лицензионное программно-информационное обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Microsoft Windows 2. Microsoft Office 3. Google Chrome 4. Браузер Спутник 5. Kaspersky Endpoint Security 6. «Антиплагиат.ВУЗ»
Современные профессиональные базы данных	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультант+ 2. http://www.garant.ru (ресурсы открытого доступа)
Информационные справочные системы	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://elibrary.ru - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (ресурсы открытого доступа) 2. https://www.rsl.ru - Российская Государственная Библиотека (ресурсы открытого доступа) 3. https://link.springer.com - Международная реферативная база данных научных изданий Springerlink (ресурсы открытого доступа) 4. https://zbmath.org - Международная реферативная база данных научных изданий zbMATH (ресурсы открытого доступа)
Интернет-ресурсы	<ol style="list-style-type: none"> 1. http://window.edu.ru - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" 2. https://openedu.ru - «Национальная платформа открытого образования» (ресурсы открытого доступа) 3. http://fcior.edu.ru/ 4. http://school-collection.edu.ru/
Материально-техническое обеспечение	<p>Специальное помещение для занятий адаптивной физкультурой, ауд. 1.1: Оснащенна оборудованием и техническими средствами обучения: - комплекты учебной мебели, демонстрационное оборудование - проектор и компьютер+спец оборудование (шахматы, нарды)</p>
	<p>Практические занятия (Семинары): Спортивный зал, ауд.2.1: стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), секундомер, инвентарь для игры в баскетбол, мячи баскетбольные, инвентарь для игры в волейбол, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола, столы для настольного тенниса, инвентарь для настольного тенниса</p>
	<p>Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль: Спортивный зал, ауд.2.1: стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), секундомер, инвентарь для игры в баскетбол, мячи баскетбольные, инвентарь для игры в волейбол, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола, столы для настольного тенниса, инвентарь для настольного тенниса</p>
	<p>Промежуточная аттестация: Спортивный зал, ауд.2.1: стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), секундомер, инвентарь для игры в баскетбол, мячи баскетбольные, инвентарь для игры в волейбол, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола, столы для настольного тенниса, инвентарь для настольного тенниса</p>

8. Учебно-методические материалы

№	Автор	Название	Издательство	Год издания	Вид издания	Кол-во в библио-	Адрес электронного	Вид доступа
---	-------	----------	--------------	-------------	-------------	------------------	--------------------	-------------

						теке	ресурса	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
8.1 Основная литература								
8.1.1	Пшеничников А.Ф.	Физическая культура студента. (Методико-практические занятия)	Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ	2012	учебное пособие	-	http://www.iprbookshop.ru/19345.html	по логину и паролю
8.1.2	сост. Королева С.А. Королев И.В.	Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Здоровьесберегающая программа по физической культуре	Московский технический университет связи и информатики	2016	учебно-методическое пособие	-	http://www.iprbookshop.ru/63317.html	по логину и паролю

8.1.3	Кравчук В.И.	Легкая атлетика	Челябинский государственный институт культуры	2013	учебно-методическое пособие	-	http://www.iprbookshop.ru/56428.html	по логину и паролю
8.1.4	Онгарбаева Д.Т. Мадиева Г.Б.	Основы физической и функциональной подготовки в легкой атлетике (специализация)	Казахский национальный университет им. аль-Фараби	2013	учебное пособие	-	http://www.iprbookshop.ru/70403.html	по логину и паролю
8.1.5	Витун В.Г. Витун Е.В.	Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры	Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ	2015	учебное пособие	-	http://www.iprbookshop.ru/54139.html	по логину и паролю
8.2 Дополнительная литература								
8.2.1	Грудницкая Н.Н. Мазакова Т.В.	Учебно-методическое сопровождение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта	Северо-Кавказский федеральный университет	2016	практикум	-	http://www.iprbookshop.ru/66120.html	по логину и паролю
8.2.2	сост. Стародымова Ю.И. Посашкова О.Ю.	Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях	Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ	2014	учебно-методическое пособие	-	http://www.iprbookshop.ru/61433.html	по логину и паролю
8.2.3	Мартыненко И.И.	Теория и методика спортивных игр (специализация)	Казахский национальный университет им. аль-Фараби	2012	учебное пособие	-	http://www.iprbookshop.ru/59889.html	по логину и паролю

9. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В МФЮА созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Для перемещения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в МФЮА созданы специальные условия для беспрепятственного доступа в учебные помещения и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

При получении образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Также имеется возможность предоставления услуг ассистента, оказывающего обучающимся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Получение доступного и качественного высшего образования лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечено путем создания в университете комплекса необходимых условий обучения для данной категории обучающихся. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте университета (<http://www.mfua.ru/sveden/objects/#objects>).

Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечиваются и совершенствуются материально-технические условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовую, туалетные, другие помещения, условия их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и др.).

Для адаптации к восприятию обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушенным слухом справочного, учебного материала, предусмотренного образовательной программой по выбранным направлениям подготовки, обеспечиваются следующие условия:

- для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске);
- внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);

- разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих инвалидов и лиц с ОВЗ проводится за счет:

- использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения;
- регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений;
- обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой МФЮА по выбранной специальности, обеспечиваются следующие условия:

- ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий;
- в начале учебного года обучающиеся несколько раз проводятся по зданию МФЮА для запоминания месторасположения кабинетов, помещений, которыми они будут пользоваться;
- педагог, его собеседники, присутствующие представляются обучающимся, каждый раз называется тот, к кому педагог обращается;
- действия, жесты, перемещения педагога коротко и ясно комментируются;
- печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается;
- обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;
- предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося).

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ определяется преподавателем в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ с учетом его индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.