

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

Г.Ю. Нагорная

«25»

03



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Уровень образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование

Направленность (профиль) Машины и аппараты пищевых производств

Форма обучения очная (заочная)

Срок освоения ООП 4 года (4 года 9 месяцев)

Институт Инженерный

Кафедра разработчик РПД Физическое воспитание

Выпускающая кафедра Технологические машины и переработка материалов

Начальник  
учебно-методического управления

Семенова Л.У.

Директор института

Клинцевич Р.И.

Заведующий выпускающей кафедрой

Боташев А.Ю.

Черкесск, 2020

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Цели освоения дисциплины**
- 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**
- 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**
- 4. Структура и содержание дисциплины**
  - 4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы
  - 4.2. Содержание дисциплины
    - 4.2.1. Разделы (темы) дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля
    - 4.2.2. Лекционный курс
    - 4.2.3. Лабораторный практикум
    - 4.2.4. Практические занятия
  - 4.3. Самостоятельная работа обучающихся.
- 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**
- 6. Образовательные технологии**
- 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**
  - 7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы
  - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
  - 7.3. Информационные технологии
- 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**
  - 8.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий
  - 8.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:
  - 8.3. Требования к специализированному оборудованию
- 9. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

**Приложение 1. Фонд оценочных средств**

**Приложение 2. Аннотация рабочей программы**

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель физического воспитания обучающихся вузов – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

При этом задачами дисциплины являются:

1. сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
3. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
5. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
7. приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
8. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
9. совершенствования спортивного мастерства обучающихся – спортсменов.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам по выбору

2.2. В таблице приведены предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций дисциплины в соответствии с матрицей компетенций ОП.

### Предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций

№ п/п	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
1	Знания, полученные на предыдущем этапе обучения	Б1.Б.26 Безопасность жизнедеятельности

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Планируемые результаты освоения образовательной программы (ОП) – компетенции обучающихся определяются требованиями стандарта по направлению подготовки (специальности) и формируются в соответствии с матрицей компетенций ОП

№ п/п	Номер/ индекс компетенции	Наименование компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
1	2	3	4
1.	ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> теоретические и методико-практические основы физической культуры и организацию занятий физическими упражнениями. Шифр:З(ОК-8)-1 <b>Уметь:</b> использовать творческие средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа жизни. Шифр:У(ОК-8)-1 <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Шифр:В(ОК-8)-1

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры*					
		№ 1	№2	№3	№4	№5	№6
		часов	часов	часов	часов	часов	часов
1	2	3	4				
<b>Аудиторная контактная работа (всего)</b>	328						
В том числе:							
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	328	18	22	72	72	72	72
Лабораторные работы (ЛР)							
<b>Внеаудиторная контактная работа</b>							
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СРО)** (всего)</b>							
<b>Промежуточная аттестация</b>	зачет (З)	3	3	3	3	3	3
	экзамен (Э)						
	<b>в том числе:</b>						
	Прием экз., час.						
	Консультация, час.						
СРО, час.							
<b>ИТОГО:</b> <b>Общая трудоемкость</b>	<b>часов</b>	328	18	22	72	72	72
	<b>зач. ед.</b>						

##### 4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

###### 4.2.1. Разделы (темы) дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)					Формы текущей и промежуточной аттестации	
			Л	ЛР	ПЗ	СРО	все го		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.	1-6	Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.			18				Реферат, тестирование Зачет

2.	1-6	Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.			22			Реферат, тестирование Зачет
3.	1-6	Занятия с обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно- педагогического контроля.			72			Реферат, тестирование Зачет
4.	1-6	Лечебная физическая культура и ее разновидности.			72			Реферат, тестирование Зачет
5	1-6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений			72			Реферат, тестирование Зачет
6	1-6	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений			72			Реферат, тестирование Зачет
		<b>ИТОГО:</b>			328		328	

**4.2.2. Лекционный курс - не предусмотрен**

**4.2.3. Лабораторный практикум - не предусмотрен**

**4.2.4. Практические занятия**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Наименование практического занятия	Содержание практического занятия	Всего часов
1	2	3	4	5
<b>Семестр 1-6</b>				
1.	Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	18
2.	Самоконтроль обучающихся занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Самоконтроль обучающихся занимающихся физическими упражнениями и спортом.	22
3.	Занятия с обучающимися разных Медицинских групп по результатам показателей врачебно- педагогического контроля.	Занятия с обучающимися разных Медицинских групп по результатам показателей врачебно- педагогического контроля.	Занятия с обучающимися разных Медицинских групп по результатам показателей врачебно- педагогического контроля.	72

4.	Лечебная физическая культура ее разновидности.	Лечебная физическая культура ее разновидности.	Лечебная физическая культура ее разновидности.	72
5.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	72
6.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	72
<b>ИТОГО часов :</b>				<b>328</b>

### **4.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

##### **Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на занятиях с педагогом и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Желательно при подготовке к практическим занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

##### **Методические рекомендации по организации самостоятельной работы**

Самостоятельная работа осуществляется при всех формах обучения.

Самостоятельная работа приводит обучающегося к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений.

Самостоятельная работа выполняет ряд функций:

- развивающую;
- информационно-обучающую;
- ориентирующую и стимулирующую;
- воспитывающую;
- исследовательскую.

Виды самостоятельной работы, выполняемые в рамках курса:

1. Выполнение самостоятельных заданий по физической культуре.
2. Выполнение оздоровительных мероприятий
3. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическими нагрузками
4. Подготовка к сдаче нормативов
5. Проработка учебного материала (учебной и научной литературе) для подготовки к тестированию;
6. Работа с тестами и вопросами для зачета

Можно отметить, что некоторые задания для самостоятельной работы по курсу имеют определенную специфику. При освоении курса обучающийся может пользоваться библиотекой вуза, которая в достаточной мере обеспечена соответствующей литературой.

#### **Методические рекомендации по работе с литературой**

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, научные источники, научные публикации в периодической печати и Интернет-сети. Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой.

#### **6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

<b>№ п/п</b>	<b>№ семестра</b>	<b>Виды учебной работы</b>	<b>Образовательные технологии</b>	<b>Всего часов</b>
1	2	3	4	
1	1-6	Практические занятия	Работа в малых и больших группах	328

#### **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**



	<b>Список основной литературы</b>
1.	Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/49867.html">http://www.iprbookshop.ru/49867.html</a>
2.	Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник/ Г.А. Гилев, А.М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — 978-5-4263-0574-8. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/75830.html">http://www.iprbookshop.ru/75830.html</a>
3.	Небытова, Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/75608.html">http://www.iprbookshop.ru/75608.html</a>
4.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.С. Эммерт [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. — 978-5-8149-2547-3. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/78446.html">http://www.iprbookshop.ru/78446.html</a>
5.	Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс]/ С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М.: Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/75150.html">http://www.iprbookshop.ru/75150.html</a>
6.	Тычинин, Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 100 с. — 978-5-00032-242-0. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/70820.html">http://www.iprbookshop.ru/70820.html</a>
	<b>Список дополнительной литературы</b>
1.	Аюбов, В.Х. Методические указания к разделу Гимнастика по дисциплине Физическая культура для студ. всех специальностей [Текст]/ В.Х. Аюбов.- Черкесск, 2009
2.	Аюбов, В.Х. Методические указания по проведению занятий со студентами спец. мед. группы в академии [Текст]/ В.Х. Аюбов.- Черкесск, 2009.
3.	Аюбов, В.Х. О спорте и здоровье [Текст]: учеб. пособие/ В.Х. Аюбов, М.Х. Ионова.- Черкесск: РИО КЧТИ, 2003.- 140 с.
4.	Аюбов, В.Х. Учебно-методическое пособие по основам валеологии (планы, программы, лекционные и практические курсы) [Текст]/ В.Х. Аюбов.- Черкесск, 2009.
5.	Бейсалиев, Т.М. Настольный теннис в высшем учебном заведении [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Т.М. Бейсалиев, А.Г. Хохлов. — Электрон. текстовые данные. — Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 84 с. — 978-601-04-0605-6. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/58714.html">http://www.iprbookshop.ru/58714.html</a>
6.	Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник/ А.А. Бишаева.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: Академия, 2010.- 304 с.
7.	Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С.С. Даденко [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — 978-5-9906734-7-2. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/43905.html">http://www.iprbookshop.ru/43905.html</a>
8.	Гуревич, В.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ В.А. Гуревич. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2011. — 349 с. — 978-985-06-1911-2. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/20159.html">http://www.iprbookshop.ru/20159.html</a>
9.	Джаубаев, Ю.А. Теория спортивной тренировки [Текст]: учеб. пособие.- Карачаевск: КЧГУ, 2003.- 140 с.
10.	Лечебная физическая культура [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ С.Н. Попов, Н.В. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; под ред. С.Н. Попова.- М.: Академия, 2009.- 416 с.
11.	Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения [Текст]: учеб. пособие для высш. учеб. заведений/ Д.И. Нестеровский.- 5-е изд., стер.- М.: Академия, 2010.- 336 с.
12.	Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В.И. Никифоров. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/71899.html">http://www.iprbookshop.ru/71899.html</a>
13.	Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л.К. Серова. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2016. — 96 с. — 978-5-906839-27-5. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/55594.html">http://www.iprbookshop.ru/55594.html</a>
14.	Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова.- 5-е изд., стер.- М.: Академия, 2008.- 520 с.
15.	Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.В. Степанова. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 137 с. — 978-5-7410-1745-6. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/71310.html">http://www.iprbookshop.ru/71310.html</a>
16.	Физическая реабилитация обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами ЛФК на занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: методическое пособие/ В.В. Андреев [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. — 96 с. — 978-5-98452-148-2. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/73549.html">http://www.iprbookshop.ru/73549.html</a>
17.	Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 7-е изд., стер.- М.: Академия, 2009.- 480 с.
18.	Шебзухов, В.Х. Курс лекций по физической культуре и спорту [Текст]: учеб. метод. пособие/ сост. В.Х. Шебзухов, Л.А. Тунгия, Е.Б. Боташева, М.В. Шебзухова.- Черкесск, 2007.- 64 с.

## 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<b>Перечень договоров ЭБС</b>		
<b>Учебный год</b>	<b>Наименование документа с указанием реквизитов</b>	<b>Срок действия документа</b>
2013-2014	ООО «Ай Пи Эр Медиа». Доступ к ЭБС IPRbooks Договор №405/13 от 20.02.2013г.	Подключение с 20.02.2013г. по 02.09.2014г.
2013-2014	ООО «Ай Пи Эр Медиа». Доступ к ЭБС IPRbooks Договор №405/13 от 20.02.2013г.	Подключение с 02.09.2013г. по 01.03.2014г.
2014-2015	ООО «Ай Пи Эр Медиа». Доступ к ЭБС IPRbooks Договор №705/14 от 07.04.2014г	Подключение с 01.03.2014г. по 01.03.2015г.
2015-2016	ООО «Ай Пи Эр Медиа». Доступ к ЭБС IPRbooks Договор №1066/15 от 26.02.2015г.	Подключение с 01.03.2015г. по 01.07.2016г.
2016-2017	ООО «Ай Пи Эр Медиа». Доступ к ЭБС IPRbooks Договор №1801/16 от 01.07.2016г.	Подключение с 01.07.2016г. по 01.07.2017г.
2017-2018	ООО «Ай Пи Эр Медиа». Доступ к ЭБС IPRbooks Договор №2947/17 от 01.07.2017г.	Подключение с 01.07.2017г. по 01.07.2018г.
2018-2019	ООО «Ай Пи Эр Медиа». Доступ к ЭБС IPRbooks Договор №4213/18 от 01.07.2018г.	Подключение с 01.07.2018г. по 01.07.2019г.
2019-2020	ООО «Ай Пи Ар Медиа». Доступ к ЭБС IPRbooks Договор №5340/19 от 21.08.2019г.	Подключение с 01.09.2019г. по 01.07.2020г.
2019-2020	ООО «Институт проблем управления здравоохранением». Доступ к ЭБС «Консультант студента» Договор №578КС/01-2019 от 13.02.2019г	Подключение с 01.02.2019г. по 31.01.2020г.
2019-2020	ИП Бурцева А.П. Доступ к ЭБ Договор №000439/ЭБ-19 от 15.02.2019г	Подключение с 15.02.2019г. по 15.02.2022г.
2019-2020	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Доступ к разделу ЭБС «Легендарные Книги» Договор №76 от 18.03.2019г	Подключение с 18.03.2019г. срок не ограничен

## 7.3. Информационные технологии, лицензионное программное обеспечение

MS Office 2010 (Open License: 61743639 от 02.04.2013. Статус: лицензия бессрочная);

Лицензионное программное обеспечение:

OS MS Windows Server 2008 R2 Standart (Open License: 64563149 от 24.12.2014г.);

OS MS Windows 7 Professional.

Open License: 61031505 от 16.10.2012.

Статус: лицензия бессрочная)

OS MS Windows XP Professional (Open License: 63143487 от 26.02.2014.

Статус: лицензия бессрочная)  
MS Office 2010 (Open License: 61743639 от 02.04.2013. Статус: лицензия бессрочная);  
Лицензионное программное обеспечение:  
OS MS Windows Server 2008 R2 Standart (Open License: 64563149 от 24.12.2014г.);  
MS Office 2010 (Open License: 61743639 от 02.04.2013. Статус: лицензия бессрочная).

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Спортивный зал: спортивное оборудование и инвентарь

## **9. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается (в случае необходимости) адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья комплектуется фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в БИЦ Академии. В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальном зале.

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**  
**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины**

Индекс	Формулировка компетенции
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**2. Этапы формирования компетенции в процессе освоения дисциплины**

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении обучающимися дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов (тем) учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение обучающимися необходимыми компетенциями. Результат аттестации обучающихся на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций обучающимися.

Этапность формирования компетенций прямо связана с местом дисциплины в образовательной программе.

Разделы (темы) дисциплины	Формируемые компетенции (коды)
	ОК-8
Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	+
Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	+
Занятия с обучающимися разных Медицинских групп по результатам показателей врачебно- педагогического контроля.	+
Лечебная физическая культура ее разновидности.	+
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	+
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	+

### 3. Показатели, критерии и средства оценивания компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

**ОК-8 - способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования**

Средства оценивания результатов обучения						
Показатели	1	2	3	4	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<p><b>Знать:</b> теоретические и методико-практические основы физической культуры и организацию занятий физическими упражнениями. Шифр:З(ОК-8)-1</p> <p><b>Уметь:</b> использовать творческие средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. Шифр:У(ОК-8)-1</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Шифр:В(ОК-8)-1</p>	<p>Отсутствие знаний и представлений теоретико-методических основ физической культуры и организации занятий физическими упражнениями</p> <p>Отсутствие умения и не готовность использовать творчески средства и методы физической культуры, навыков формирования здорового образа жизни.</p> <p>Соответствует низкому уровню владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для профессиональной деятельности.</p>	<p>Теоретические знания разрознены, частичные знания в области физической культуры, теории и методики в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений физической(двигательной) способности, недостаточное владение необходимыми навыками и приемами на практических занятиях.</p> <p>Соответствует среднему уровню физической подготовленности самосовершенствования и ценностям физической культуры личности для профессиональной деятельности.</p>	<p>Хорошее знание и владение терминологией и основ физической культуры, организацией занятий физическими упражнениями.</p> <p>Имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности ,хорошо владеет необходимыми навыками и приемами в решении практических вопросов</p> <p>Соответствует хорошему уровню физической подготовленности самосовершенствования и ценностями физической культуры личности для профессиональной деятельности.</p>	<p>Высокие знания теоретическо-методических, практических основ физической культуры и организации занятий физическими упражнениями, уверенная демонстрация знаний.</p> <p>Высокий уровень и готовность использования средств и методов физической культуры для профессионально- личного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа жизни, глубокое понимание сущности материала.</p> <p>Соответствует высокому уровню физической подготовленности самосовершенствованию, ценностей физической культуры личности для профессиональной деятельности, демонстрирует высокие знания и владение специальной литературой и дополнительным источником информации.</p>	<p>Реферат Тестирование</p>	<p>Зачет</p>

#### 4. Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине

Материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

##### Вопросы к зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

##### Проверяемая компетенция- ОК-8

1. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов Правила закаливания организма.
2. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте
3. Выносливость и методика ее развития.
4. Гибкость и методика ее развития.
5. Значение мотивации в сфере физической культуры.
6. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
7. Какая структура и функции физической культуры.
8. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.
9. Координационные способности и методика их развития.
10. Лечебная физическая культура при заболеваниях.
11. Лечебная физкультура в ВУЗе.
12. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Методы формирования физической культуры личности.
14. на занятиях по физической культуре.
15. Назовите принципы занятий физическими упражнениями.
16. Общая характеристика физических способностей.
17. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.
18. Основные понятия физической культуры и спорта.
19. Основы здорового образа жизни.
20. Основы обучения двигательным действиям.
21. Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.
22. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
23. Перечислить средства формирования физической культуры личности.
24. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
25. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.
26. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
27. Рассказать об основных понятиях теории физической культуры.
28. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
29. Силовые способности и методика их развития.
30. Скоростные способности и методика ее развития.
31. Социально-биологические основы физической культуры.
32. Структура физической культуры личности.
33. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина.
34. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
35. Физическая культура в обеспечении здоровья.
36. Физическая культура в стране и обществе.
37. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе.

38. Физические качества и методики их развития.
39. Формирование сборных команд обучающихся очной формы в игровых видах спорта

**Перечень тем для написания реферата по дисциплине  
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

**Проверяемая компетенция- ОК-8**

1. Что такое физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие?
2. Спорт в жизни человека и общества.
3. Оценка физического развития, функционального и психического состояния.
4. Физические качества спортсменов.
5. Роль физкультуры и спорта в формировании здорового образа жизни
6. Аэробика – степ-аэробика.
7. Современные виды спорта и физической культуры.
8. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
9. История физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в СССР .
10. История физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в современной России.
11. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий.
12. Аутогенная тренировка.
13. Биоритмология.
14. Физическая культура – условия повышения устойчивости к воздействию негативных факторов окружающей среды.
15. Взаимосвязь физической и умственной деятельности
16. Диеты: мифы и реальность.
17. Голодание: мифы и реальность.
18. Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.
19. Естественные методы оздоровления.
20. Методы очищения организма.
21. Методы снятия напряженности при занятиях компьютером (влияние).
22. Север и здоровье человека.
23. Экология и здоровье человека.
24. Точечный массаж при респираторных заболеваниях.
25. Системы дыхательного тренинга по К. П. Бутейко,
26. Системы дыхательного тренинга по А. Н. Стрельниковой,
27. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
28. Методы оздоровления позвоночника средствами ЛФК
29. Методы оздоровления желудочно-кишечного тракта средствами ЛФК
30. Методы оздоровления сердечно-сосудистой системы средствами ЛФК
31. Методы оздоровления дыхательной системы средствами ЛФК
32. Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
33. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.
34. Физические методы коррекции зрения при заболеваниях органов зрения.
35. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.



**Перечень вопросов для тестирования  
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

**Проверяемая компетенция- ОК-8**

**Вариант 1.**

**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 быстроты 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. 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

**10. 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

### Вариант 2.

**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)  $220 - \text{возраст}$  (в годах);
- 2)  $260 - \text{возраст}$  (в годах);
- 3)  $120 + \text{возраст}$  (в годах);
- 4)  $150 + \text{возраст}$  (в годах);

## **5. Методические материалы, определяющие процедуру оценивая знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Результатом проверки компетенций на разных этапах формирования, полученных обучающимися в ходе освоения данной дисциплины, является оценка «зачтено»/«не зачтено», выставляемая в соответствии со следующими критериями:

### **1. Для устного и письменного ответа на зачете**

«зачтено» - обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

1. материал изложен неполно, допущены неточности в определении понятий или в формулировках правил;
2. не достаточно глубоко и доказательно обосновывает свои суждения и приводит примеры;
3. излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении ответа.

«не зачтено» - обучающийся обнаруживает незнание большей части ответа соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, непоследовательно и неуверенно излагает материал.

### **2. Для письменных работ (контрольная работа, реферат)**

1. Идентификация ключевых проблем;
2. Анализ ключевых проблем;
3. Аргументация предлагаемых вариантов эффективного разрешения выявленных проблем;
4. Выполнение задания с опорой на изученный материал и дополнительные источники;

5. Оформление письменной работы;
6. Представление работы, если по работе предполагается выступление (защита)

«зачтено» - установлено более 60 процентов указанных критериев.

«не зачтено» - установлено менее 60 процентов указанных критериев.

### **3. Для тестирования**

#### **Порядок проведения тестирования**

Тест – это простейшая форма письменного контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями.

Целью тестирования является оценка качества обучения на различных этапах освоения образовательной программы и уровня подготовки обучающихся на соответствие требованиям федерального государственного образовательного стандарта и образовательной программы. Тестирование не исключает и не заменяет другие формы оценки качества обучения и уровня подготовки обучающихся.

Тестирование, наряду с другими формами текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, может использоваться: - как инструмент внутривузовского мониторинга контроля качества подготовки обучающихся при освоении ими образовательных программ.

Результаты тестирования используются преподавателем для формирования комплексной оценки по дисциплине.

#### **Промежуточная аттестация (зачет)**

Зачет по результатам изучения Элективных курсов по физической культуре и спорту проводится в 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестрах в комбинированной форме. Обязательными требованиями для получения зачета являются: посещаемость учебных занятий, перечень выполненных нормативов, творческий рейтинг.

Оценка по результатам зачета выставляется исходя из следующих критериев:

1. Посещаемость – 1-2 курсов минимальное количество обязательных посещений занятий составляет 4 академических часа в неделю; для обучающихся 3 курса 2 академических часа в неделю.
2. Выполнение соответствующих нормативов.
3. Творческий рейтинг, который складывается из следующих критериев:
  - участие в спортивно-массовых мероприятиях;
  - участие в выполнении норм комплекса ГТО.

### Аннотация дисциплины

Дисциплина (модуль)	<b>Элективные курсы по физической культуре и спорту</b>
Реализуемые компетенции	<b>ОК-8</b> - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Результаты освоения дисциплины(модуля)	<p><b>Знать:</b> теоретические и методико-практические основы физической культуры и организацию занятий физическими упражнениями. Шифр:З(ОК-8)-1</p> <p><b>Уметь:</b> использовать творческие средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа жизни. Шифр:У(ОК-8)-1</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Шифр:В(ОК-8)-1</p>
Трудоемкость, з.е./час	/328
Формы отчетности (в.т.ч. по семестрам)	зачет