МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»

Павловский филиал ННГУ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Павловского филиала ННГУ
_____ Н.А. Ягунова
«31» 08 2018 г.

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ)

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

38.03.01 ЭКОНОМИКА

Направленность (профиль) образовательной программы

ЭКОНОМИКА ПРЕДПРИЯТИЙ И ОРГАНИЗАЦИЙ

Квалификация

БАКАЛАВР

Форма обучения

ЗАОЧНАЯ

Павлово

2018

1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины, модули» и является дисциплиной по выбору для изучения по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика».

Трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Цель дисциплины – формирование и развитие компетенций направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

На выбор студенту очной формы обучения с учетом состояния здоровья предлагаются следующие варианты изучения дисциплины:

- «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» профессионально-прикладной направленности;
- «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» оздоровительно-профилактической направленности.

Студентам заочной формы обучения для освоения предлагается дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» профессионально-прикладной направленности, соблюдение требования к элективности курса осуществляется посредством возможности выбора студентом содержания самостоятельных занятий.

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

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

В процессе изучения дисциплины формируются следующие компетенции:

Формируемые компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности этап освоения базовый	***З1 (ОК-8) Знать*** значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизнисредствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; ***З2 (ОК-8)*** *Знать* основы деятельности различных систем организма при мышечных нагрузках. ***З3 (ОК-8) Знать*** содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. ***У1 (ОК-8) Уметь*** пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельныхформ занятий физической культурой. ***У2 (ОК-8) Уметь*** проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; ***У3 (ОК-8) Уметь*** составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. ***В1 (ОК-8) Владеть*** комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; ***В2 (ОК-8)Владеть*** способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; ***В3 (ОК-8)Владеть*** основами физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

3. Структура и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 328 часов, из которых:

- по заочной форме 8 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (занятия лекционного типа), 4 часа мероприятия контроля успеваемости, зачет в качестве мероприятия промежуточной аттестации, 316 часов составляет самостоятельная работа обучающегося.
- по заочной ускоренной форме 2 часа составляет контактная работа обучающегося с преподавателем, (2 часа занятия лекционного типа), 4 часа мероприятия текущего контроля успеваемости, зачет в качестве мероприятия промежуточной аттестации, 322 часов составляет самостоятельная работа обучающегося.

Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» профессионально-прикладной направленности

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля), форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	**Всего (часы)**		**В том числе**							
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						**Самостоятельная работа обучающегося, часы**	
			Занятия лекционного типа		**Занятия семинарского типа**		**Всего**			
	Заочное	Заочное ускорен.	Заочное	Заочное ускорен	Заочное	Заочное ускорен	Заочное	Заочное ускорен	Заочное	Заочное ускорен
Раздел 1. Основы самостоятельной кондиционной подготовки	69	69	3	2			3	2	66	67
Раздел 2. Лёгкая атлетика	51	51	1				1		50	51
Раздел 3. Баскетбол.	51	51	1				1		50	51
Раздел 4. Гимнастика.	51	51	1				1		50	51
Раздел 5. Футбол.	51	51	1				1		50	51
Раздел 6. Волейбол.	51	51	1				1		50	51
Контроль самостоятельной работы									0	0
Промежуточная аттестация - **Зачет**	4	4							0	0
ИТОГО	328	328	8	2			8	2	316	322

Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» оздоровительно-профилактической направленности

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля), форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)		В том числе							
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		Всего			
	Заочное	Заочное ускорен.	Заочное	Заочное ускорен	Заочное	Заочное ускорен	Заочное	Заочное ускорен	Заочное	Заочное ускорен
Раздел 1.1 Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры.	52	52	2	2			2	2	50	50
Раздел 1.2 Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры.	52	52	1				1		51	52
Раздел 2 Лёгкая атлетика	44	44	1				1		43	44
Раздел 3. Баскетбол.	44	44	1				1		43	44
Раздел 4. Гимнастика.	44	44	1				1		43	44
Раздел 5. Футбол.	44	44	1				1		43	44
Раздел 6. Волейбол.	44	44	1				1		43	44
Контроль самостоятельной работы									0	0
Промежуточная аттестация - **Зачет**	4	4							0	0
ИТОГО	328	328	8	2			8	2	316	322

Содержание материала учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья.

В группы обучающихся с отклонением в состоянии здоровья зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы в специальном отделении комплектуются с учетом пола, заболеваемости и уровня физической работоспособности студентов.

Учебный процесс в группах студентов с отклонением в состоянии здоровья направлен на укрепление здоровья, закаливания организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, на про-

фессионально-прикладную физическую подготовку. Студенты с отклонением в состоянии здоровья овладевают знаниями, умениями, и навыками для самостоятельного проведения утренней и производственной гимнастики, комплекса упражнений в режиме дня с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Прием нормативов физической подготовленности осуществляется с обязательным учетом противопоказаний в целом и состояния здоровья в текущий момент времени в частности.

4. Образовательные технологии.

В начале учебного года по результатам медицинского осмотра обучающихся с учетом их состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности осуществляется формирование учебных групп для проведения практических занятий по физической культуре и спорту

- основные медицинские группы
- подготовительные медицинские группы
- специальные медицинские группы (подгруппы «А» и «Б»).

Образовательные технологии, способствующие формированию компетенций:

используемые на занятиях лекционного типа:

- лекции-беседы с использованием мультимедийных средств поддержки образовательного процесса;
- лекции с проблемным изложением учебного материала.
- техника физических упражнений, составляющих основу двигательной деятельности;
-методика обучения двигательным действиям, используемым в различных видах спорта;
- особенности организации и построения занятий с различными возрастными категориями занимающихся

используемые на занятиях семинарского типа:

- регламентированная самостоятельная деятельность студентов;
- частично-поисковая деятельность при выполнении методических разработок частей занятия;
- решение проблемных ситуаций для реализации технологии коллективной мыслительной деятельности;
- исследовательская деятельность студентов при косвенном контроле преподавателя;
- решение двигательных задач, составление комплексов упражнений;
- фронтальная практическая работа.

Специфика дисциплины определяет необходимость более широко использовать новые образовательные технологии, наряду с традиционными методами, направленными на формирование базовых навыков практической деятельности с использованием преимущественно фронтальных форм работы.

Теоретическая составляющая формирует мировоззренческую систему научно- практических знаний и отношение к физической культуре.

Практическая составляющая, обеспечивающая операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.

Контрольная (соревновательная) составляющая, определяющая дифференцированный объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессионально-прикладная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три составляющих содержания программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Интерактивные образовательные технологии используются в учебном процессе с целью:

- внедрения методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;
- освоения методик самомассажа, коррегирующей гимнастики для глаз;
- составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности;
- освоения методов оценки и коррекции осанки и телосложения; методов самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы); методов самоконтроля за функциональным состоянием организма;
- освоения методов самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания);
- организации судейства по избранному виду спорта;
- освоения методики проведения производственной гимнастики с учетом характера труда.

Формой итогового контроля знаний студентов по дисциплине является зачет, в ходе которого оценивается уровень теоретических знаний и навыки решений практических заданий.

В учебную дисциплину «Физическая культура и спорт» включены в виде обязательного минимума такие разделы как:

1. Основы здорового образа жизни;
2. Теоретические и практические основы физической культуры;
3. Основы методики занятиями физическими упражнениями;
4. Организационно-методические основы физического воспитания для разновозрастного контингента занимающихся.

Теоретический раздел формирует систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Образовательные технологии в учебном процессе используются с целью:

- обеспечения здоровья занимающихся;
- обучению двигательному действию;
- формам построения занятий;
- планированию и контролю при занятиях физическими управлениями.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций в процессе контактной работы обучающегося с преподавателем в ходе освоения:

- «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» профессионально-прикладной направленности;

- «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» оздоровительно-профилактической направленности;

Планируемые результаты обучения по дисци-	Содержание разделов и тем дисциплины (модуля), реализуемых в процессе контактной работы обучающегося с преподавателем	Формы и методы реализации образовательных технологий

плине (модулю)		
З3 (ОК-8) *У1(ОК-8)* *У3(ОК-8)* *В1 (ОК-8)*	***Раздел 2 Лёгкая атлетика.*** Кросс (бег по пересеченной местности): мужчины 5 км, женщины 3 км. Бег на короткие дистанции: 100 м. Низкий старт, бег по дистанции, финиширование. Контрольный бег в условиях соревнований. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Разметка бега. Тренировка. Контрольные прыжки в условиях соревнований. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки с 5–7 шагов и полного разбега. Специальные упражнения. Контрольные прыжки в условиях соревнований. Метание гранаты. Стартовое положение метателя, разбег, заключительное усилие.	фронтальная практическая работа решение двигательных задач, составление комплексов упражнений
З1 (ОК-8) *У1(ОК-8)* *В1 (ОК-8)*	***Раздел 3 Баскетбол.*** Техника перемещения: бег, остановка, повороты. Техника владения мячом: передачи мяча, ведение мяча, броски в корзину. Элементы тактики игры: игра в защите и нападении, индивидуальные действия игрока. Игра в командах.	учебно-исследовательские реферативные работы
З3 (ОК-8) *У1(ОК-8)*	***Раздел 4 Гимнастика. Общеразвивающая гимнастика.*** Строевые упражнения. Утренняя гигиеническая гимнастика. Составление и выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. ***Ритмическая гимнастика.*** Ритмические упражнения без предметов и с предметами, современные танцы, упражнения системы стретчинг, креативная гимнастика. ***Атлетическая гимнастика.*** Упражнения с отягощениями.	фронтальная практическая работа решение двигательных задач, составление комплексов упражнений
У2(ОК-8) *У1(ОК-8)* *В1 (ОК-8)* *В2 (ОК-8)*	***Раздел 5 Футбол.*** Техника перемещения: бег, остановка, повороты. Техника владения мячом: передачи мяча, ведение мяча. Элементы тактики игры: игра в защите и нападении, индивидуальные действия игрока. Игра в командах.	решение двигательных задач
З2 (ОК-8) *У2(ОК-8)* *У1(ОК-8)* *В1 (ОК-8)* *В2 (ОК-8)*	***Раздел 6 Волейбол.*** Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, передачи, нападающий удар. Техника защиты: прием мяча, блокирование. Тактика игры: варианты тактических систем в защите и нападении. Двухсторонняя игра.	частично-поисковая деятельность при выполнении методических разработок частей занятия
Содержание разделов, реализуемых в процессе контактной работы с преподавателем для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (взамен тем разделов 2-6) Для групп студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов включается дополнительный теоретический раздел, основное внимание в котором уделяется вопросам влияния физических упражнений на организм человека при различных отклонениях в состоянии здоровья, профилактике заболеваний, вопросам гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.		
З1 (ОК-8) *З2 (ОК-8)* *У1(ОК-8)* *В1 (ОК-8)* *В2 (ОК-8)*	**Раздел 1.1 Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта.** Понятие о здоровье. 'Здоровье и физическая работоспособность. Гипокинезия и ее влияние на состояние здоровья. Здоровье и болезнь. Регламентация физических нагрузок, используемых в качестве вторичной профилактики при хронических заболеваниях. Система комплексной индивидуальной профилактики как основа укрепления здоровья.	исследовательская деятельность студентов при косвенном контроле преподавателя;
З2 (ОК-8) *У2(ОК-8)* *У1(ОК-8)* *В1 (ОК-8)* *В2 (ОК-8)*	**Раздел 1.2 Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта.** Возникновение функциональных отклонений в организме человека. Факторы, способствующие ликвидации этих отклонений. Вопросы адаптации, компенсации систем дыхания и кровообращения и восстановление при различных патологических процессах.	решение проблемных ситуаций для реализации технологии коллективной мыслительной деятельности
Содержание разделов и тем реализуемых в процессе контактной работы с преподавателем для студентов заочной формы обучения		
З1 (ОК-8) *З2 (ОК-8)* *З3 (ОК-8)* *У2(ОК-8)* *У1(ОК-8)*	**Раздел 1. Основы самостоятельной кондиционной подготовки.** Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, медленный бег). Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, скандинавская ходьба с палками и т.д.). Ведение личного дневника самоконтроля	фронтальная практическая работа

Использование в учебном процессе интерактивных образовательных технологий с целью:

- внедрения простейших методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;
- освоения методики самомассажа, корригирующей гимнастики для глаз;
- составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности;
- освоения методов оценки и коррекции осанки и телосложения; методов самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы); методов самоконтроля за функциональным состоянием организма;
- освоения методов самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания);
- организации судейства по избранному виду спорта;
- освоения методики проведения производственной гимнастики с учетом характера труда.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах составляет 50% всех аудиторных занятий

5. Учебно-методические обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов осуществляется в следующих формах: подготовки реферативных работ, выполнение контрольных тестов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, контрольных упражнений, контрольных нормативов, обязательных тестов для определения физической подготовленности, подготовка к семестровым зачётам по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)».

Содержание самостоятельной работы студентов по практическому разделу программы в группах обучающихся с отклонениями состояния здоровья направлено на формирование знаний самостоятельного развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков в ходьбе, беге, играх и т.д. В содержание самостоятельных практических занятий включаются специальные средства для устранения отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций в процессе самостоятельной работы обучающегося в ходе освоения:

- «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» профессионально-прикладной направленности;

- «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» оздоровительно-профилактической направленности;

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	**Содержание разделов и тем дисциплины (модуля), реализуемых в процессе контактной работы обучающегося с преподавателем**	**Содержание самостоятельной работы**
З1 (ОК-8) *З2 (ОК-8)* *З3 (ОК-8)* *У2(ОК-8)* *У1(ОК-8)*	***Раздел 1.Основы самостоятельной кондиционной подготовки.*** Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, медленный бег). Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, скандинавская ходьба с палками и т.д.). Веде-	изучение понятийного аппарата дисциплины

	ние личного дневника самоконтроля. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	
Содержание теоретического раздела дисциплины для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (взамен тем разделов 2-6) Для групп студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов включается дополнительный теоретический раздел, основное внимание в котором уделяется вопросам влияния физических упражнений на организм человека при различных отклонениях в состоянии здоровья, профилактике заболеваний, вопросам гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.		
З1 (ОК-8) *З2 (ОК-8)* *У1(ОК-8)* *В1 (ОК-8)* *В2 (ОК-8)*	**Раздел 1.1 Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта.** Понятие о здоровье. 'Здоровье и физическая работоспособность. Гипокинезия и ее влияние на состояние здоровья. Здоровье и болезнь. Регламентация физических нагрузок, используемых в качестве вторичной профилактики при хронических заболеваниях. Система комплексной индивидуальной профилактики как основа укрепления здоровья.	исследовательская деятельность студентов
З2 (ОК-8) *У2(ОК-8)* *У1(ОК-8)* *В1 (ОК-8)* *В2 (ОК-8)*	**Раздел 1.2 Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта.** Возникновение функциональных отклонений в организме человека. Факторы, способствующие ликвидации этих отклонений. Вопросы адаптации, компенсации систем дыхания и кровообращения и восстановление при различных патологических процессах.	решение проблемных ситуаций для реализации технологии коллективной мыслительной деятельности

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1.Перечень компетенций и этапы их формирования в процессе освоения дисциплины

Формируемые компетенции **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций**	**Контролируемые (разделы или темы дисциплины)**	**Форма оценочного средства** текущего контроля успеваемости/ промежуточной аттестации
ОК-8способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
З1 (ОК-8) Знать значение физической культуры и спорта 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; ***З2 (ОК-8)*** *Знать* основы деятельности различных систем организма при мышечных нагрузках. ***З3 (ОК-8) Знать*** содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. ***У1 (ОК-8) Уметь*** пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой. ***У2 (ОК-8) Уметь*** проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;	Разделы 1-6	Учебно-исследовательские реферативные работы Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины Тестирование Устный опрос Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины Учебно-исследовательские реферативные работы Контрольные задания по теоретическим основам дисци-

У3 (ОК-8) Уметь составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. ***В1 (ОК-8) Владеть*** комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; ***В2 (ОК-8) Владеть*** способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; ***В3 (ОК-8) Владеть*** основами физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.		плины Дневник самонаблюдений Учебно-исследовательские реферативные работы **зачёт**

Этапы формирования компетенций дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» профессионально-прикладной направленности

№ п/п	Этапы формирования компетенций по разделам (темам) дисциплины	Код компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Раздел 1. Основы самостоятельной кондиционной подготовки	ОК-8	Учебно-исследовательские реферативные работы, контрольные задания по теоретическим основам дисциплины
2.	Раздел 2. Лёгкая атлетика	ОК-8	Учебно-исследовательские реферативные работы, контрольные задания по теоретическим основам дисциплины
3.	Раздел 3. Баскетбол.	ОК-8	Устный опрос, Учебно-исследовательские реферативные работы, тестирование
4.	Раздел 4. Гимнастика.	ОК-8	Устный опрос, Учебно-исследовательские реферативные работы, тестирование
5.	Раздел 5. Футбол	ОК-8	Устный опрос, Учебно-исследовательские реферативные работы , тестирование
6.	Раздел 6. Волейбол.	ОК-8	Устный опрос, Учебно-исследовательские реферативные работы, тестирование

Этапы формирования компетенций дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» оздоровительно-профилактической направленности

№ п/п	Этапы формирования компетенций по разделам (темам) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Раздел 1.1 Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры.	ОК-8	Учебно-исследовательские реферативные работы, контрольные задания по теорети-

			ческим основам дисциплины
2.	Раздел 1.2 Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры.	ОК-8	Учебно-исследовательские реферативные работы, контрольные задания по теоретическим основам дисциплины
3.	Раздел 2 Лёгкая атлетика	ОК-8	Устный опрос, Учебно-исследовательские реферативные работы, тестирование
4.	Раздел 3. Баскетбол.	ОК-8	Устный опрос, Учебно-исследовательские реферативные работы, тестирование
5.	Раздел 4. Гимнастика.	ОК-8	Устный опрос, Учебно-исследовательские реферативные работы, тестирование
6.	Раздел 5. Футбол.	ОК-8	Устный опрос, Учебно-исследовательские реферативные работы, тестирование
7.	Раздел 6. Волейбол.	ОК-8	Устный опрос, Учебно-исследовательские реферативные работы, тестирование

6.2 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Для проведения контроля сформированности компетенции используются: устный опрос на зачёте, прием контрольных нормативов, оценивающих уровень физической подготовленности и физического состояния, защита индивидуальных или групповых проектов - дневников самонаблюдений.

Шкалы оценки для проведения зачета

*оценка «**зачтено**»* выставляется студенту, если он не менее, чем на 80% посетил аудиторные занятия, без грубых ошибок в содержании (минимум на удовлетворительно) ответил на выбранные случайным образом два теоретических вопроса на зачёте.

*оценка «**не зачтено**»* выставляется студенту, если он посетил менее 80% аудиторных занятий, допустил грубые ошибки в содержании ответов на выбранные случайным образом два теоретических вопроса на зачёте.

Индикаторы компетенции	**ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ**	
	не зачтено	**зачтено**
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.
Наличие навыков (владение опытом)	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами
Мотивация (личностное отношение)	Учебная активность и мотивация слабо выражены, готовность решать поставленные задачи качественно отсутствуют	Учебная активность и мотивация проявляются на среднем уровне, демонстрируется готовность выполнять поставленные задачи на среднем уровне качества
Характеристика сформированности	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний,	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям, но

компетенции	умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение	есть недочеты. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по некоторым профессиональным задачам.
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Средний

6.3. Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций

Для оценивания результатов обучения в виде <u>знаний</u> используются следующие процедуры и технологии:

- тестирование;

- индивидуальное собеседование,

- письменные учебно-исследовательские реферативные работы.

Для оценивания результатов обучения в виде <u>умений</u> и <u>владений</u> используются следующие процедуры и технологии:

- практические контрольные задания на установление последовательности (описать алгоритм выполнения действия), на нахождение ошибок в последовательности (определить правильный вариант последовательности действий).

Критерии оценки письменной реферативной работы

"отлично" - реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе).

"хорошо" реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.

"удовлетворительно" реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

Критерии оценки тестирования

"отлично" - 90-100% правильных ответов.

"хорошо" 70-89% правильных ответов.

"удовлетворительно – 50-69% правильных ответов

Критерии оценки выполнения и представления дневника самонаблюдений

для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

"отлично" - дневник самонаблюдений студента (группы студентов) содержит ответы на все поставленные вопросы в полном объеме. Материал изложен логично, приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов, умеет отстаивать свою точку зрения и позицию.

"хорошо" - дневник самонаблюдений студента (группы студентов) содержит неполные ответы на поставленные вопросы. Материал изложен логично, приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами из видео-кейса, но имеются

ошибочные сопоставления ответов и примеров практического характера. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов с ошибками, слабо отстаивая отстаивать свою точку зрения и позицию.

"удовлетворительно" - дневник самонаблюдений студента (группы студентов) содержит неполные ответы на поставленные вопросы. Материал изложен с логическими ошибками, студент(ты)приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами практики, но имеются ошибочные сопоставления ответов и примеров. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов с ошибками, слабо отстаивая отстаивать свою точку зрения и позицию.

Критерии устного ответа студента на зачёте

«превосходно»	Реферат полностью соответствует изучаемой теме, студент корректно отражает принципы и законы психологии, учитывает в докладе особенности современного этапа развития науки, ссылается на авторитетных авторов, использует достоверные источники информации. Презентация отвечает критериям лаконичности, информативности. Студент блестяще преподносит материал, удерживая внимание и интерес аудитории.
«отлично»	Реферат соответствует изучаемой теме, студент корректно отражает принципы и законы психологии, учитывает в докладе особенности современного этапа развития психологии, ссылается на авторитетных авторов, использует достоверные источники информации. Презентация отвечает критериям лаконичности, информативности. Студент способен выразить идею ясно, удерживая внимание и интерес аудитории.
«очень хорошо»	Реферат соответствует изучаемой теме, студент корректно отражает принципы и законы психологии, но при ответе не всегда учитывает идеи современных авторов. Презентация информативна, но перегружена информацией. Студент способен выразить идею доклада в публичном выступлении, но не всегда удерживает внимание и интерес аудитории.
«хорошо»	Реферат соответствует изучаемой теме, студент корректно отражает принципы и законы психологии, но при ответе не учитывает идеи современных авторов. Презентация информативна, но перегружена информацией, тяжела для восприятия слушателем. Студент способен выразить идею доклада в публичном выступлении, но не может при этом удержать внимание и интерес аудитории.
«удовлетворительно»	Реферат соответствует изучаемой теме, но не в полной мере раскрывает ее, студент не ссылается на авторитетных авторов, использует недостоверные источники информации. Презентация служит демонстрации содержания доклада, однако не в полной мере раскрывает его содержание, не является удобной для восприятия. Студент с трудом выражает свою мысль, сталкивается со сложностями при взаимодействии с аудиторией.
«неудовлетворительно»	Реферат не в полной мере раскрывает тему выступления, студент не ссылается на авторитетных авторов, использует недостоверные источники информации. Презентация не раскрывает содержания вопроса, не является удобной для восприятия. Студент сталкивается со сложностями при взаимодействии с аудиторией.
«плохо»	Реферат не соответствует изучаемой теме или не раскрывает ее содержания.

6.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Примерная тематика учебно-исследовательских реферативных работ

1. Физическая культура в Древнем мире.
2. Физическая культура в Средние века.
3. Физическая культура и спорт новой истории.
4. История физической культуры и спорта в России.
5. Физическая культура и спорт Российской империи.
6. Физическая культура и спорт СССР.
7. Физическая культура и спорт Российской Федерации.

8. История международного спортивного движения.
9. Идейно-педагогические основы спорта.
10. Создание международных спортивных объединений.
11. Спортивное движение после второй мировой войны.

12. Физическая культура и спорт в системе социально-культурных ценностей.
13. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.
14. Отношение к физической культуре и спорту социально-демографических групп населения, факторы их формирования.
15. Мотивация и стимулирование занятий физической культурой и спортом.
16. Социально-экономические функции физической культуры и спорта в обществе.
17. Национально-культурные элементы в физическом воспитании.

Примерные тестовые задания

1. Можно ли в настольном теннисе касаться мячом сетки во время игры?
можно
нельзя
можно во время подачи

2. Можно ли повторить подачу в настольном теннисе, если подающий промахнется по мячу?
нет
да
можно если счет 20 : 20.

3. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений…
с облегчённой штангой
с использованием пружинистой пластины
на специальном напольном покрытии

4. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок «КроссФит»?
Грег Глассман
Алексей Немов
Ли Нин

5. Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается…:
участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности
систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов
циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме

6. Подрезка в настольном теннисе – это:
защитный удар, напоминающий короткую подрезку, но выполняемый коротким движением с очень слабым нижним вращением
защитный удар, при котором мячу придается нижнее вращение, что затрудняет последующие атакующие действия противника
защитный удар, имитирующий подрезку по положению ракетки, но на самом деле со слабым верхним вращением

7. Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата это…
аэробика
фитнес

атлетическая гимнастика
атлетическое единоборство

8. В настольном теннисе защитный удар, напоминающий короткую подрезку, но выполняемый коротким движением с очень слабым нижним вращением, это:
подставка
свеча
срезка

9. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает …
закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия
частоту движений в единицу времени
взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения
точность двигательного действия и его конечный результат

10. По сколько подач производит каждый игрок в настольном теннисе при счете в партии 10:10?
по одной
по две
по пять
неограниченно

11. Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ.«fitness»)?
соответствие
совокупность
гимнастика
последовательность

12. Эффект физических упражнений определяется прежде всего …
их формой
их содержанием
темпом движения
длительностью их выполнения

13. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?
3,5м х 1,25м
2,5м х 1м
1,525м х 0,97м
2,74м х 1,525м

14. Термин «гидроаэробика» означает:
гимнастическое упражнение в воде
гидромассаж в движении
подводящие упражнения для не умеющих плавать

15. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется:
базовая аэробика
спортивная аэробика
тарааэробика

Вопросы к зачёту по теоретической части практического раздела "Футбол"

1. Специфические особенности двигательной и игровой деятельности футболистов.
2. Понятие о технике футбола и ее эволюция.
3. Биомеханический, физиологический аспекты техники.
4. Взаимосвязь техники, тактики и других видов подготовки.
5. Классификация тактики и ее эволюция развития.

6. Тактика нападения, индивидуальная и групповая.
7. Тактика защиты. Действия против игрока действующего с мячом и без мяча.
8. Групповая и индивидуальная тактика

Вопросы к зачёту по теоретической части практического раздела "Гимнастика"

1. Предмет и задачи гимнастики.
2. Основные средства и методические особенности гимнастики.
3. Характеристика гимнастической терминологии.
4. Задачи и методические особенности гимнастики.
5. Оздоровительные виды гимнастики.
6. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
7. Спортивные виды гимнастики.
8. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
9. Правила сокращения гимнастических терминов.
10. Способы образования гимнастических терминов и правила их применения.

Зачётные требования к освоению раздела "Лёгкая атлетика"

Вопросы к зачёту по теоретической части практического модуля "Лёгкая атлетика"

1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Методические основы техники и средства совершенствования бега на короткие дистанции.
3. Методические основы техники и средства совершенствования бега на средние дистанции.
4. Методические основы техники и средства совершенствования бега на длинные дистанции.
5. Средства и методы развития скоростных качеств у спринтера.
6. Средства и методы развития общей и скоростной выносливости.

Контрольные нормативы в беге (мин, сек)

		отлично	**хорошо**	**удовлетворительно**
Мужчины 100 м	**1- 3 сем.**	13.3	13.9	14.5
	4-6 сем.	12.8	13.4	14.0
Мужчины 3000 м	**1- 3 сем.**	11.50	12.30	13.00
	4-6 сем.	10.50	11.30	12.00
Женщины 100 м	**1- 3 сем.**	15.8	16.50	17.50
	4-6 сем.	15.3	16.00	17.00
Женщины 2000 м	**1- 3 сем.**	11.0	11.40	12.40
	4-6 сем.	10.0	10.40	11.40

Зачётные требования к освоению раздела "Волейбол"

Вопросы к зачёту по теоретической части практического раздела "Волейбол"

1. Основные технические элементы игры "Волейбол". Их характеристика.
2. Площадка, сетка, мяч - размеры.
3. Нарушения при подачах, ошибки при приемах и передачах мяча, нарушение расстановки игроков в волейболе. Ошибки и наказания во время игры (неспортивные, грубые, оскорбительные, агрессивные).

4. Техника нижней прямой подачи.
5. Техника верхней прямой подачи.
6. Техника передачи двумя руками сверху.
7. Техника приема мяча двумя, одной рукой снизу, одной рукой с последующим падением на грудь.
8. Прямой нападающий удар. Анализ техники.
9. Анализ техники одиночного (подвижного, неподвижного) блока.
10. Тактика игры. Функции игроков команды. Комплектование команды.

Зачётные требования к освоению раздела "Баскетбол"

Вопросы к зачёту по теоретической части практического раздела "Баскетбол"

1. Методические особенности построения тренировочных занятий по баскетболу.
2. Передвижения в защите и нападении, передача с сопротивлением и передача мяча в игровых упражнениях.
3. Практика судейства.
4. Ведения мяча, переводы различным способом в игровых упражнениях.
5. Броски всеми способами, накрывания мяча, перехват мяча в игровых упражнениях.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ К ЗАЧЁТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
специальной медицинской группы

1-ый этап. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-3-ий этап. Медицинские показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений. Механизмы действия физических упражнений.

4--ый этап. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

5-6-ый этапы. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

7-8-ой этапы. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Требования к работе: для 1 работы минимум 25 - максимум 35 слайдов, логичность представления материала, его законченность, использование современных компьютерных программ, для создания зрелищности работы.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ К ЗАЧЁТУ
для студентов основной и подготовительной групп
временно (не более 2 семестров) освобождённых от занятий физическими упражнениями

1. Составьте перечень Интернет-ресурсов, имеющих содержание, относящееся к предметным областям «**Лечебная физическая культура**», «**Адаптивная физическая культура и спорт**», «**Оздоровительная физическая культура**», «**Рекреационная физическая культура**» обозначьте краткое содержание портала, сайта (возможно фото, основные элементы сайта и т.п.)

Варианты содержания перечней Интернет-ресурсов:

- порталы учебно-методических объединений;
- сайты:
- электронных библиотек;
- электронных учебников, пособий;
- электронных версий журналов, научных сборников, статей;
- спортивных телевизионных каналов;
- популярных систем физических упражнений (традиционных, нетрадиционных и т.п.);
- публицистического содержания информации по оздоровительной и лечебной физической культуре (методики занятий аэробикой, оздоровительным бегом, занятий в тренажёрном зале и т.п.);
- информационного характера (о новейших методиках лечения и оздоровления человека и т.п.).
- медико-биологического содержания (объективные и субъективные методики оценки физического состояния человека: физического развития, физической работоспособности, физической подготовленности; оценка эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Подберите видео-ролики; выдержки из блогов известных спортсменов; информацию, имеющую содержание дисциплины «Физическая культура в Вузе», с преимущественной смысловой оздоровительной, лечебной направленностью.

3. Возможен, придуманный, предложенный Вами вариант выполненной работы в виде роликов, презентаций, портфолио и т.п.

Требования к работе: для 1 работы минимум 25 - максимум 35 слайдов, логичность представления материала, его законченность, использование современных компьютерных программ, для создания зрелищности работы.

Пример схемы оформления дневника самонаблюдений
(исходя из особенностей диагноза)

1. Введение: основные характеристики заболевания, актуальность и возможность использования средств лечебной физической культуры при данном диагнозе, противопоказания для обязательного учета.
2. Описание комплекса упражнений, подобранного автором (указать), рекомендуемого лечебным медицинским учреждением (указать), составленного самостоятельного на основе теоретической подготовленности и практического опыта деятельности, описать обоснование.
3. Организация занятий: режим занятий, интенсивность нагрузок, планирование чередования пауз отдыха.
4. Таблица самонаблюдений: подбор показателей с учетом явных клинических проявлений и симптомов заболевания и регистрация данных за определенный, по согласованию с преподавателем, период времени.

Пример заполнения таблицы самонаблюдений

Показатели	*21.03.2015*	*22.03.2015*
Кол-во пар	*2*	*2*
Самочувствие	*хорошее*	*хорошее*
Пульс до тренировки и во время	*70/110*	*75-87*
Артериальное давление	*120/80*	*120/80*
Нарушение режима	*нет*	*нет*
Болевые ощущения	*нет*	*Нет*
Тренировочные нагрузки	*День отдыха*	*Занятие в тренажерном зале*

5. Описание динамики показателей, характеристика корреляции результатов.
6. Выводы.
7. Список использованной литературы и источников.

6.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на занятиях семинарского типа, практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекционного занятия в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих принципах:

1. Периодичность проведения оценки.

2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и студентами группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.

3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.

4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание. На первом этапе изучения дисциплины идет накопление знаний обучающихся, на проверку которых направлены такие оценочные средства как подготовка докладов, дискуссии, устный опрос, коллоквиум. Затем проводится контрольная работа, позволяющая оценить не только знания, но и умения студентов по их применению. На следующем этапе изучения дисциплины делается акцент на компонентах «уметь» и «владеть» посредством выполнения типовых заданий с возрастающим уровнем сложности. Затем предусматриваются устные опросы с практикоориентированными вопросами и заданиями. На заключительном практическом занятии проводится тестирование по дисциплине.

Основное требование к организации системы оценивания и структуры оценочных средств в отношении компетенций как предмета контроля результатов обучения – это требование измеримости.

Достоверность и сопоставимость оценок достигается за счет учета следующих факторов:

- дидактико-диалектической взаимосвязи результатов образования и компетенций;

- формирование и развитие компетенций через усвоение содержания образовательных программ, самой образовательной средой вуза и используемыми образовательными технологиями;

- необходимость оценивания компетенций в квазиреальной деятельности при условии максимального приближения к ситуации будущей практики;

- использование индивидуальных и групповых оценок, взаимооценки (рецензирования студентами работ друг друга, взаимное оппонирование студентами проектов, исследовательских работ, экспертные оценки группами из студентов, преподавателей, работодателей и др.);

- анализ достижений по итогам оценивания с выявлением положительных и отрицательных индивидуальных и групповых результатов и направлений развития.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Зачет выставляется по итогам успешного выполнения заданий текущего контроля. Для получения зачета необходимо выполнить все задания текущего контроля в соответствующем семестре на оценку не менее чем «удовлетворительно».

Условиями оценивания результатов освоения дисциплины являются:

- валидность (объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения);
- полнота и адекватность отображения требований образовательного стандарта и ОПОП;
- надежность (использование единообразных стандартов и критериев оценивания);
- справедливость (разные студенты должны иметь равные возможности добиться успеха);
- эффективность (не отнимать много времени у студентов и преподавателей);
- обеспечение решения оценочной задачи.

7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература:

1. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Врублевский Е.П. - 2-е изд., испр. и дополн. - М. : Спорт, 2016. -240 с. (Доступно в ЭБС «Консультант студента», режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html)
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 153 с. (доступно в ЭБС «Юрайт», режим доступа: https://biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA)
3. Муллер А.Б.Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. (доступно в ЭБС «Юрайт», режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7#page/156)

б) дополнительная литература:

1. Алексеев, С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник / С. В. Алексеев; под ред. П. В. Крашенинникова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2014. - 687 с. // (Доступно в ЭБС «Знаниум», режим доступа:: http://znanium.com/bookread2.php?book=490743)
2. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. // (Доступно в ЭБС «Знаниум», режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522)
3. Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 2 [Электронный ресурс] : Энциклопедия / Авторы-составители В.Б. Зеличенок, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - М. : Человек, 2013. – 832 с. (Доступно в ЭБС «Консультант студента», режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885816.html)

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Библиотека международной спортивной информации, Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://bmsi.ru/ — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]
2. Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика, Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://kgufkst.ru/kgufk/html/gyr.html — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]
3. Министерство спорта РФ Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/ — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]
4. Министерство образования РФ Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.mon.gov.ru — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]
5. Фонд «Вечная молодость» Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8 — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]

6. Здоровый образ жизни Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.rusmedserver.ru/ — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]
7. Фонд образовательных электронных ресурсов ННГУ Электронный ресурс [Электронный ресурс]. http://www.unn.ru/books/resources.html - Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Реализация программы предполагает наличие:

- спортивного зала, спортивного оборудования и инвентаря универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта);
- аудиторий для лекционных и практических занятий с необходимым оборудованием;
- компьютерного класса, имеющего компьютеры, объединенные сетью с выходом в Интернет;
- лицензионного (операционная система Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office) и свободно распространяемого программного обеспечения.

В ходе проведения занятий рекомендуется использовать компьютерные иллюстрации для поддержки различных видов занятий, подготовленные с использованием Microsoft Office или других средств визуализации материала.

Доступ к электронным информационным ресурсам осуществляется в компьютерном классе и библиотеке филиала.

8.1 Спортивное оборудование и инвентарь Павловского филиала ННГУ по видам спорта

№, п/п	Наименование	Наличие оборудования
1.1	**Бадминтон**	✓
1.2	Волан	✓
1.3	Ракетка для бадминтона	✓
1.4	Сетка для бадминтона	✓
2.1	**Баскетбол**	✓
2.2	Кольцо баскетбольное	✓
2.3	Сетка баскетбольная	✓
2.4	Щит баскетбольный	✓
2.5	Мяч баскетбольный (размер 6,7)	✓
3.1	**Волейбол**	✓
3.2	Мяч волейбольный	✓
3.3	Сетка волейбольная	✓

3.4	Стойка волейбольная универсальная (пара)	✓
3.5	Тренажёр для волейбола	✓
4.1	**Футбол**	✓
4.2	Мяч футбольный	✓
4.3	Ворота футбольные	✓
5.1	**Легкая атлетика**	✓
5.2	Граната спортивная для метания	✓
5.3	Мяч малый для метания	✓
5.4	Планка для прыжков в высоту	✓
5.5	Стойка для прыжков в высоту (пара)	✓
5.6	Эстафетная палочка	✓
6.1	**Настольный теннис**	✓
6.2	Мяч для настольного тенниса	✓
6.3	Ракетка для настольного тенниса	✓
6.4	Сетка	✓
6.5	Стол теннисный	✓

8.2 Спортивное оборудование и инвентарь Павловского филиала ННГУ универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта)

№ п/п	Наименование	Наличие оборудования
1	Бревно	✓
2	Брусья гимнастические	✓
3	Гантели	✓
4	Канат для лазанья	✓
5	Компрессор	✓
6	Конус	✓
7	Мат спортивный	✓

№ п/п	Наименование	Наличие оборудования
8	Палка гимнастическая	✓
9	Обруч алюминиевый 80 см.	✓
10	Обруч алюминиевый 90 см.	✓
11	Обруч металлический 100 см.	✓
12	Скакалка гимнастическая	✓
13	Стенка гимнастическая	✓

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение теоретического материала определяется рабочей учебной программой дисциплины, включенными в нее календарным планом изучения дисциплины и перечнем литературы; рекомендуется при подготовке к занятиям повторить материал предшествующих тем рабочего учебного плана, а также материал предшествующих учебных дисциплин, который служит базой изучаемого раздела данной дисциплины. При подготовке к практическому занятию необходимо изучить материалы лекции, рекомендованную литературу. Изученный материал следует проанализировать в соответствии с планом занятия, затем проверить степень усвоения содержания вопросов.

Практические занятия неразрывно связаны с домашними заданиями как основным видом текущей самостоятельной работы, являясь, в сочетании с систематическим изучением теоретического материала основой рейтинговой оценки знаний, фиксируемой в промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа проводится с целью углубления знаний по дисциплине и предусматривает:

- повторение пройденного учебного материала, чтение рекомендованной литературы;
- подготовку к практическим занятиям;
- выполнение общих и индивидуальных домашних заданий;
- работу с электронными источниками;
- подготовку к сдаче формы промежуточной аттестации.

Планирование времени на самостоятельную работу важно осуществлять на весь семестр, предусматривая при этом повторение пройденного материала.

Важную роль в изучении дисциплины играет подготовка контрольной или курсовой работы (при наличии в учебном плане). Прежде чем приступить к написанию работы, следует внимательно ознакомиться с темой и рекомендованной литературой. Целесообразно также использовать монографии, журнальные и газетные статьи, нормативные правовые документы, электронные ресурсы. Перечень использованных литературных источников свидетельствует о глубине проработки темы. Весь изученный материал систематизируется и излагается в соответствии с планом. Важно, при написании контрольной (курсовой) ра-

боты выразить собственную позицию по изучаемой проблеме. Материал следует излагать грамотно, четко, без повторений и сокращений (кроме общепринятых).

При подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине следует руководствоваться перечнем вопросов для подготовки к итоговому контролю по курсу. При этом необходимо уяснить суть основных понятий дисциплины.

Самостоятельная работа студентов, прежде всего, заключатся в изучении литературы, дополняющей материал, излагаемый в лекционной части курса. Необходимо овладеть навыками библиографического поиска, в том числе в сетевых Интернет-ресурсах, научиться сопоставлять различные точки зрения и определять методы исследований.

Предполагается, что, прослушав лекцию, студент должен ознакомиться с рекомендованной литературой из основного списка, затем обратится к источникам, указанным в библиографических списках изученных книг, осуществит поиск и критическую оценку материала на сайтах Интернет, соберет необходимую информацию.

Существует несколько методов работы с литературой.

Один из них – метод повторения: смысл прочитанного текста можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются.

Наиболее эффективный метод - метод осознанного запоминания: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию, важно произвести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными.

Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения. Изучение научной, учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей. Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

Специальные условия организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Организация обучения по дисциплине инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья при наличии таких обучающихся путем создания специальных условий для получения образования.

Профессорско-преподавательский состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии).

В соответствии с Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утв. Минобрнауки РФ 08.04.2014 АК-44/05вн при изучении дисциплины предполагается использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов учебной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности обучающихся для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций. Форма проведения промежуточной аттестации для обучающихся-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей. По личной просьбе обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, изложенной в форме письменного заявления, по дисциплине предусматриваются:

- замена устного ответа на письменный ответ при сдаче зачета или экзамена;
- увеличение продолжительности времени на подготовку к ответу на зачете или экзамене;
- при подведении результатов промежуточной аттестации студентов выставляется максимальное количество баллов за посещаемость аудиторных занятий.