

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**  
*НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)*

Направление подготовки (специальность)  
38.03.01 Экономика

*шифр наименование направления подготовки (специальности)*

Направленность (профиль/ специализация) программы  
Экономика предприятий и организаций  
*наименование направленности (профиля) подготовки (специализации)*

Уровень высшего образования – бакалавриат

Программа подготовки – академический бакалавриат

Форма обучения  
заочная

|           |  |
|-----------|--|
| Факультет | физической культуры и спортивного мастерства |
| Кафедра   | спортивного совершенствования                |
| Курс      | I  |

Магнитогорск  
2017 г.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, профиль Экономика предприятий и организаций утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 12.11.2015 № 1327

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры спортивного совершенствования «20» сентября 2017 г., протокол № 2

Зав. кафедрой  /В.В.Алонцев/

Рабочая программа одобрена методической комиссией факультета физической культуры и спортивного мастерства «22» сентября 2017 г., протокол № 1

Председатель  /Р.А. Козлов/

Согласовано:

Зав. кафедрой экономики и финансов

 /А.В.Ивлев/

Рабочая программа составлена:

ст. преподаватель  
 /Г.Ф.Глухова/

Рецензент:

зав. кафедрой физической культуры  
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», к.б. н., доцент

 /Е. Г. Цапов/

**Лист регистрации изменений и дополнений**

| №<br>п/п | Раздел<br>программы | Краткое содержание<br>изменения/дополнения                                 | Дата.<br>№ протокола<br>заседания *<br>кафедры | Подпись<br>зав.<br>кафедрой  |
|----------|---------------------|--|--|--|
| 1        | 8                   | Актуализация учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины | 30.08.2018 №1                                  |   |
| 2        | 9                   | Актуализация материально-технического обеспечения дисциплины               | 30.08.2018 №1                                  |   |
| 3        | 8                   | Актуализация учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины | 30.08.2019 №1                                  |   |
| 4        | 9                   | Актуализация материально-технического обеспечения дисциплины               | 30.08.2019 №1                                  |   |
| 5        | 8                   | Актуализация учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины | 14.09.2020 №2                                  |  |
|          |                     |  |  |  |
|          |                     |  |  |  |
|          |                     |  |  |  |
|          |                     |  |  |  |
|          |                     |  |  |  |
|          |                     |  |  |  |
|          |                     |  |  |  |
|          |                     |  |  |  |
|          |                     |  |  |  |
|          |                     |  |  |  |
|          |                     |  |  |  |
|          |                     |  |  |  |
|          |                     |  |  |  |
|          |                     |  |  |  |
|          |                     |  |  |  |
|          |                     |  |  |  |
|          |                     |  |  |  |
|          |                     |  |  |  |

## 1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования форм, методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности для сохранения и укрепления здоровья.

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы подготовки бакалавра (магистра, специалиста)

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в базовую часть блока 1 образовательной программы.

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для подготовки и сдаче государственного экзамена.

## 3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения   |
|---------------------------------|---|
| ОК-8-                           | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |
| Знать                           | <ul style="list-style-type: none"><li>– роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</li><li>– основы физической культуры и здорового образа жизни,</li><li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li><li>– способы контроля, самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li><li>– правила и способы планирования занятий по физической культуре и спорту с целью укрепления и сохранения здоровья, профилактики профессиональных заболеваний;</li></ul> |
| Уметь                           | <ul style="list-style-type: none"><li>– использовать приобретенные знания, умения в области физической культуре и спорте в профессиональной деятельности;</li><li>– составлять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;</li><li>– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li></ul>  |
| Владеть                         | <ul style="list-style-type: none"><li>– системой теоретических знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств ;</li><li>– навыками повышения работоспособности, сохранения, укрепления здоровья и своих функциональных и двигательных возможностей;</li><li>– навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;</li><li>– навыками планирования самостоятельных занятий по физической</li></ul>  |

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения  |
|                                 | культуре и спорту для профилактики профессиональных заболеваний, укрепления и сохранения здоровья. |

#### 4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет \_\_\_ зачетных единиц \_328\_ акад. часов, в том числе:

- контактная работа – \_4,1\_ акад. часов:
  - аудиторная – \_\_\_4\_ акад. часов;
  - внеаудиторная – \_\_\_0,1\_ акад. часов
- самостоятельная работа – \_\_320\_\_ акад. часов;
- подготовка к зачету – 3,9 акад. часа

| Раздел/ тема дисциплины   | Курс | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |                  |                  | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы   | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|---|------|--|------------------|------------------|--|--|---|---------------------------------------|
|   |      | лекции                                       | лаборат. занятия | практич. занятия |  |  |   |                                       |
| <b>1. Раздел. Физическая культура в системе профессиональной подготовки</b>   | I    |  |                  |                  |  |  |   |                                       |
| 1.1 Физическая культура как социальный феномен<br>Причины возникновения физического воспитания в обществе. Физическая культура: основные понятия, компоненты и формы.<br>Средства физической культуры | I    |  |                  |                  | 20                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>– работа с электронными библиотеками;</li> </ul> | Ответы на вопросы к теме  | ОК-8 – зув                            |
| 1.2. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания . Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Физическая культура личности.                         | I    |  |                  | 2/2И             | 20                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> </ul>  | Ответы на вопросы к теме, выполнение практического задания      | ОК-8 – зув                            |

| Раздел/ тема дисциплины   | Курс | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |                  |                  | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы   | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|---|------|--|------------------|------------------|--|--|---|---------------------------------------|
|   |      | лекции                                       | лаборат. занятия | практич. занятия |  |  |   |                                       |
|   |      |  |                  |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>– работа с электронными библиотеками;</li> <li>– выполнение практического задания;</li> </ul>   |   |                                       |
| 1.3. Методико-педагогические основы физической подготовки<br>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения двигательным действиям  | I    |  |                  |                  | 20                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>– работа с электронными библиотеками;</li> </ul> | Ответы на вопросы к теме  | ОК-8 – зув                            |
| 1.4. Особенности организации физической культуры среди молодежи<br>Возрастные и анатомофизиологические особенности молодежи. Организация занятий в учебных заведениях и период трудовой деятельности. Организация самостоятельных занятий по физической культуре. Основы самоконтроля | I    |  |                  |                  | 20                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>– работа с электронными библиотеками;</li> </ul> | Ответы на вопросы к теме, заполнение дневника самоконтроля      | ОК-8 – зув                            |
| <b>Итого по разделу</b>   | I    |  |                  | 2/2И             | 80                                     |  | <b>Тест по разделу</b>  | ОК-8 – зув                            |

| Раздел/ тема дисциплины  | Курс | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |                  |                  | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы  | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |   |
|--|------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|---|
|  |      | лекции                                       | лаборат. занятия | практич. занятия |  |   |   |                                       |   |
| <b>2. Раздел. Физическая культура и профессия</b>  | I    |  |                  |                  |  |   |   | ОК-8<br>зуб                           | — |
| 2.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка<br>Назначение, задачи, содержание ППФП.<br>Методические основы ППФП  | I    |  |                  |                  | 25                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>– работа с электронными библиотеками;</li> </ul>  | Ответы на вопросы к теме;                                       | ОК-8<br>зуб                           | — |
| 2.2. Производственная физическая культура<br>Цель, задач, методические основы производственной физической культуры. Формы производственной физической культуры. Методика составления комплексов упражнений производственной физической культуры с учетом профессии. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры | I    |  |                  | 2/2И             | 25                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>– работа с электронными библиотеками;</li> <li>– составление комплексов упражнений ППФК</li> <li>– выполнение контрольной работы</li> </ul> | Ответы на вопросы к теме,<br>Выполнение комплексов ППФК         | ОК-8<br>зуб                           | — |
| 2.3. Развитие физических качеств для   | I    |  |                  |                  | 30                                     | – изучение материала курса;   | Ответы на вопросы к теме,                                       | ОК-8                                  | — |



| Раздел/ тема дисциплины   | Курс | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |                  |                  | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы   | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|---|------|--|------------------|------------------|--|--|---|---------------------------------------|
|   |      | лекции                                       | лаборат. занятия | практич. занятия |  |  |   |                                       |
| профессиональной деятельности. Сила и основы методики ее воспитания. Скоростные способности и основы методики их воспитания. Выносливость и основы методики ее воспитания. Гибкость и основы методики ее воспитания. Координационные способности и основы методики их воспитания. |      |  |                  |                  |  | – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>– работа с электронными библиотеками;<br>– выполнение практического задания;                                | практическое задание  | зуб                                   |
| <b>Итого по разделу</b>   | I    |  |                  | 2/2И             | 80                                     | –  | <b>Тест по разделу</b>  | ОК-8 –<br>зуб                         |
| <b>3. Раздел. Современные оздоровительные технологии</b>  | I    |  |                  |                  |  |  |   | ОК-8 –<br>зуб                         |
| 3.1. Фитнес-аэробика  | I    |  |                  |                  | 20                                     | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>– работа с электронными библиотеками;<br>– составление комплекса упражнения; | Выполнение комплекса упражнений                                 | ОК-8 –<br>зуб                         |
| 3.2. Атлетическая гимнастика  | I    |  |                  |                  | 20                                     | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>– работа с электронными библиотеками;<br>– составление комплекса упражнения; | Выполнение комплекса упражнений                                 | ОК-8 –<br>зуб                         |

| Раздел/ тема дисциплины   | Курс | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |                  |                  | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы  | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|---------------------------|------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|
|                           |      | лекции                                       | лаборат. занятия | практич. занятия |  |   |   |                                       |
|                           |      |  |                  |                  |  | <p>информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-составление комплекса упражнения;</li> </ul>  |   |                                       |
| 3.3. Скандинавская ходьба | I    |  |                  |                  | 20                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>-работа с электронными библиотеками;</li> <li>-составление комплекса упражнения;</li> </ul> | Выполнение комплекса упражнений                                 | ОК-8 зув –                            |
| 3.4. Акваэробика          | I    |  |                  |                  | 20                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>-работа с электронными библиотеками;</li> </ul>   | Выполнение комплекса упражнений                                 | ОК-8 зув –                            |

| Раздел/ тема дисциплины  | Курс | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |                  |                  | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы  | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|--|------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|
|  |      | лекции                                       | лаборат. занятия | практич. занятия |  |   |   |                                       |
|  |      |  |                  |                  |  | библиотеками;<br>-составление комплекса упражнения;   |   |                                       |
| 3.5.Основы самомассажа   | I    |  |                  |                  | 20                                     | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>-работа с электронными библиотеками;<br>-составление комплекса упражнения; | Выполнение упражнений по самомассажу                            | ОК-8<br>зуб                           |
| <b>Итого по разделу</b>  | I    |  |                  |                  | 100                                    |   | <b>Тест по разделу</b>  | ОК-8<br>зуб                           |
| <b>4. Раздел. Спорт и профессиональная деятельность</b>  | I    |  |                  |                  |  |   |   | ОК-8<br>зуб                           |
| 4.1. Характеристика спорта. Основные понятия, классификация, социальные функции. Спортивная деятельность и профессия | I    |  |                  |                  | 20                                     | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>- работа с электронными библиотеками;                                      | Ответы на вопросы   | ОК-8<br>зуб                           |

| Раздел/ тема дисциплины  | Курс | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |                  |                  | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы  | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации              | Код и структурный элемент компетенции |
|--|------|--|------------------|------------------|--|---|--|---------------------------------------|
|  |      | лекции                                       | лаборат. занятия | практич. занятия |  |   |  |                                       |
| 4.2. Игровые виды спорта<br>Баскетбол, волейбол, настольный теннис | I    |  |                  |                  | 20                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>- составление комплекса упражнения;</li> </ul> | Выполнение упражнений на совершенствование техники и тактики спортивной игры | ОК-8<br>зуб                           |
| 4.3. Комплекс ГТО - основа общефизической подготовки человека      | I    |  |                  |                  | 20                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> </ul>  | Ответы на вопросы  | ОК-8<br>зуб                           |
| <b>Итого по разделу</b>  |      |  |                  |                  | 60                                     |   | <b>Тест по разделу</b>   |                                       |
| <b>Всего по курсу</b>  |      |  |                  | 4/4И             | 320                                    |   |  |                                       |
| <b>ИТОГО по дисциплине</b>   |      |  |                  | 4/4И             | 320                                    |   | <b>Зачет</b>   |                                       |



## **5 Образовательные и информационные технологии**

Для достижения цели дисциплины используются в учебном процессе активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

В качестве традиционных образовательных технологий используются следующие формы:

Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя) с использованием информационных технологий.

Практическое занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков систематизировать и представлять материал в форме практических заданий.

Информационно-коммуникационные образовательные технологии – организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией.

Формы учебных занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий:

Лекция-визуализация – изложение содержания сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов).

Практическое занятие в форме презентации – представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред.

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

### **Режим 1000 движений (система Амосова)**

По мнению Амосова, для минимальной нагрузки достаточно пробегать 2 километра за 12 минут. Техника бега совершенно не важна - нужно просто бегать. Дыханию тоже не придавайте чрезмерного значения. Запыхались - придержите темп. Кончилось время или дистанция - пройдитесь немного шагом и дышите как дышится. Хорошо бы приучить себя дышать носом во время бега, но это непросто и приходит только со временем. Такое дыхание тренирует диафрагму, приучает дыхательный центр к излишкам углекислоты, защищает трахею и бронхи от прямого попадания холодного воздуха.

Время от времени подсчитывайте пульс сразу после прекращения бега. Не допускайте, чтобы он превышал 140 ударов в минуту. Если сердце не совсем здорово, достаточно 100-120 ударов. Амосов бегал каждый день и рекомендовал режим не менее 3-5 раз в неделю. Если бег на улице из-за плохой погоды не состоялся, его нужно заменить полноценной нагрузкой дома. Кстати, подойдет бег на месте, если он достаточно интенсивный. Самое простое правило: частота пульса должна удваиваться по сравнению с состоянием покоя.

Гимнастика разрабатывает суставы, укрепляет связки и мышцы. Амосов рекомендовал вольные упражнения, а для усиления мощности тренировки советовал делать их с гантелями. Сложных комплексов упражнений, по крайней мере поначалу, не требуется. Гораздо важнее многократные повторения движений максимального объема. Важно, чтобы движения запомнились до автоматизма - тогда можно будет делать их быстро, не задумываясь. Сам Амосов в течение многих лет выполнял примерно один и тот же комплекс:

1. Наклоны вперед, пальцы (а лучше - вся ладонь) касаются пола. Голова наклоняется вперед-назад вместе с туловищем.
2. Наклоны в стороны, ладони скользят вдоль туловища: одна - вниз до колена и ниже, другая - вверх до подмышки. Голова наклоняется влево- право вместе с туловищем.
3. Поднимание рук с забрасыванием их за спину. Ладони касаются противоположных лопаток. Наклоны головой вперед-назад
4. Вращение туловищем с максимальным объемом движений. Пальцы сцеплены на высоте груди, руки двигаются вместе с туловищем, усиливая вращения. Голова тоже поворачивается в стороны в такт общему движению.
5. Поочередное максимальное подтягивание ног, согнутых в коленях, к животу в положении стоя.

6. Сидя на табурете, ноги вытянуты, носки закреплены. Максимальные наклоны назад и вперед.

7. Приседания, держась руками за спинку стула.

8. Отжимания от дивана.

9. Подскоки на одной ноге.

Каждое упражнение делается в максимально быстром темпе по 100 раз. Весь комплекс занимает 25 минут. Начинать нужно с 10-кратного повторения каждого упражнения, ежедневно прибавлять по 10 повторов. Амосов считал, что меньше 20 делать бесполезно - не будет эффекта. Хорошо к гимнастике добавлять 5 минут бега на месте.



## 7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

| Структурный элемент компетенции   | Планируемые результаты обучения   | Оценочные средства  |
|---|---|---|
| ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |   |   |
| Знать   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</li> <li>– основы физической культуры и здорового образа жизни,</li> <li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>– способы контроля, самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– правила и способы планирования занятий по физической культуре и спорту с целью укрепления и сохранения здоровья, профилактики профессиональных заболеваний;</li> </ul> | <p style="text-align: center;">Вопросы к зачету</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Назвать причины возникновения физической культуры и спорта.</li> <li>2. Перечислить средства физической культуры.</li> <li>3. Дать характеристику уровням сформированности физической культуры личности.</li> <li>4. Связь физического воспитания с другими видами воспитания.</li> <li>5. Назвать методические принципы физического воспитания.</li> <li>6. Перечислить методы физического воспитания.</li> <li>7. Особенности организации самостоятельных занятий по физической культуре.</li> <li>8. Название и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.</li> <li>9. Цель и задачи производственной физической культуры.</li> <li>10. Формы производственной физической культуры.</li> <li>11. Основные требования к составлению комплексов производственной физической культуры с учетом профессии.</li> <li>12. Физические качества и их роль в профессиональной подготовке студентов.</li> <li>13. Определение силы и способы ее воспитания.</li> <li>14. Определение гибкости и способы ее воспитания.</li> <li>15. Определение выносливости и способы ее воспитания.</li> <li>16. Определение координационных способностей и способы их воспитания.</li> <li>17. Определение быстроты и способы ее воспитания.</li> <li>18. Определение спорта и его роль в профессиональной подготовке студентов.</li> <li>19. Комплекс ГТО и его роль в физическом воспитании человека.</li> <li>20. Дать характеристику современным оздоровительным технологиям</li> </ol> |
| Уметь   | – использовать приобретенные знания,  | 1. определить с помощью критериев свой уровень сформированности физической культуры личности, предложить варианты повышения этого уровня. записать по пиктограммам комплекс   |

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения  | Оценочные средства  |
|---------------------------------|--|---|
|                                 | <p>умения в области физической культуре и спорте в профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;</li> <li>– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> </ul>  | <p>утренней гимнастики, составить кроссворд по терминам раздела, заполнить дневник самоконтроля: параметры физического развития, показатели общей физической работоспособности и функциональной подготовленности</p> <p>2. Составить комплекс производственной гимнастики с учетом профессиональной деятельности и характера труда, включив упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>3. Подобрать упражнения, направленные на развитие физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности.</p> |
| Владеть                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>– системой теоретических знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств ;</li> <li>– навыками повышения работоспособности, сохранения, укрепления здоровья и своих функциональных и двигательных возможностей;</li> <li>– навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;</li> <li>– навыками планирования самостоятельных занятий по физической культуре и спорту для профилактики профессиональных заболеваний, укрепления и сохранения здоровья.</li> </ul> | <p>1. навыками составления и выполнения комплекса производственной гимнастики с учетом профессиональной деятельности и характера труда, включив упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</p> <p>2. навыками выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально важного физического качества, комплекса контрольных упражнений.</p> <p>В дневнике самоконтроля отразить с помощью контрольных тестов динамику развития физических качеств</p>   |

## **б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:**

Примерная структура и содержание пункта:

Промежуточная аттестация по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачета.

Требования к зачету:

1. владение теоретическим материалом, выполнение тестовых и практических заданий на баллы не менее 50%;
2. успешное выполнение итогового теста.

Критерии оценки

- «зачтено» – обучающийся должен правильно ответить на все тестовые задания и получить в итоге не менее 50 баллов, выполнить все практические работы;
- «не зачтено» – обучающийся ответил правильно менее, чем на 50 % вопросов, не выполнил практические работы

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-444895#page/1> (дата обращения: 01.09.2020).

2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/elektivnye-kursy-po-fizicheskoy-kulture-prakticheskaya-podgotovka-447870#page/1> (дата обращения: 01.09.2020).

### **б) Дополнительная литература:**

1. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/atleticheskaya-gimnastika-456647#page/1> (дата обращения: 01.09.2020).

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika-452807#page/1> (дата обращения: 01.09.2020)..

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/samostoyatel'naya-rabota-studenta-po-fizicheskoy-kulture-447949#page/1> (дата обращения: 01.09.2020).

### **в) методические указания**

В приложении 1

**г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

| Наименование ПО | № договора  | Срок действия лицензии   |
|-----------------|---|--------------------------|
| MS Windows 7    | Д-1227-18 от 08.10.2018<br>Д-757-17 от 27.06.2017 | 11.10.2021<br>27.07.2018 |
| MS Office 2007  | № 135 от 17.09.2007                               | бессрочно                |
| 7Zip            | свободно распространяемое                         | бессрочно                |
| FAR Manager     | свободно распространяемое                         | бессрочно                |

**Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

| Название курса  | Ссылка   |
|---|--|
| Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС» | <a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>      |
| Поисковая система Академия Google (Google Scholar)                                | URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a> |

**9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

| Тип и название аудитории   | Оснащение аудитории  |
|--|--|
| Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.<br>Комплекс тестовых заданий для проведения промежуточных и рубежных контролей. |
| Помещения для самостоятельной работы обучающихся   | Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета            |
| Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования  | Шкафы для хранения учебно-методической документации, учебного оборудования и учебно-наглядных пособий.   |

**Комплекс упражнений по лыжной подготовке (в спортзале)**

1. Размахивание в упоре на концах брусьев, сгибая и разгибая руки.
2. Передвижение вперед на циклопедало с опорой одной руки о стенку.
3. Пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног после 3-7 повторений.
4. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении.
5. Челночный бег с ускорением до середины на отрезках прямой.
6. Балансирование на ограниченной площадке, лежащей на набивном мяче.
7. Прыжки змейкой через гимнастическую скамейку с повторением задания.
8. Наклоны вперед с руками за головой (локти отведены в стороны).
9. Стоя ноги врозь с захватом реек гимнастической стенки, пружинистые сгибания туловища.
10. Растягивание прямыми руками резинового бинта с наклоном вперед.
11. Из вися на гимнастической стенке соскоки в доску с сохранением равновесия.
12. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз при помощи рук и ног.
13. Темповые прыжки с поворотом в разные стороны, закрепив ноги в ремни на фанерной площадке.
14. Передвижение на носках по узкой части перевернутой скамейки вперед и назад.
15. Приседать и вставать с грифом от штанги на плечах.

**Комплекс упражнений по лыжной подготовке (на площадке)**

1. Равномерное прохождение отрезков попеременно двухшажным ходом.
2. Равномерное прохождение отрезков одновременными бесшажными ходами.
3. Пробегание с различной скоростью отрезков попеременным методом.
4. Спуск со склона в основной стойке, палки сзади.

5. Подъем в гору ступающим шагом, прямо и боком.
6. Равномерное прохождение отрезков попеременным четырехшажным ходом.
7. Пробегание отрезков повторным методом.
8. Спуск со склона змейкой между расставленными палками, подъем елочкой.
9. Пробегание отрезков на скорость контрольным методом.
10. Повороты (вправо и влево) на месте переступанием на лыжах.