



**Международная «Лига развития науки
и образования» (Россия)
Международная ассоциация развития науки,
образования и культуры России (Италия)**



Частное образовательное учреждение
высшего образования

«Институт управления»

Экономический факультет

Кафедра истории государства и права и гуманитарных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЙ МОДУЛЬ)»

(специальная группа обучающихся)

ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ

38.03.01 ЭКОНОМИКА

Профиль «Бухгалтерский учет, анализ, аудит»

КВАЛИФИКАЦИЯ (СТЕПЕНЬ)

«БАКАЛАВР»

(очная и заочная формы обучения)

Архангельск
Институт управления
2019

Программа составлена **Л.А. Белоусовой** и **С.А. Самодовым** в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.11.2015 № 1327.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА...:

Одобрена кафедрой
истории государства и права и гуманитарных дисциплин
Протокол № 9 от 15 мая 2019 г.
Зав. кафедрой **О. В. Чуракова**.

Согласовано с кафедрой
экономики
Протокол № 9 от 15 мая 2019 г.
Зав. кафедрой **С.Е. Жура**

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании научно-методического совета института.
Протокол № 6 от 29 мая 2019 г.
Председатель научно-методического совета профессор А. Н. Ежов.

Р 13 **Рабочая программа** дисциплины «Физическая культура (Элективный модуль)» для специальной группы обучающихся по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика».профиль «Бухгалтерский учет, анализ, аудит» Квалификация (степень) «Бакалавр» (очная и заочная формы обучения) / сост. : Л. А. Белоусова, С. А. Самодов – Архангельск: Институт управления, 2019. – 33 с.

© Белоусова Л. А., сост., 2019
© Самодов С. А., сост., 2019
© ЧОУ ВО «Институт управления», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель, задачи и место дисциплины / модуля в структуре ОП для бакалавра	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине / модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП.....	4
3.1. Объем курсов в зачетных единицах с указанием академических часов по видам учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся.....	5
3.2. Содержание дисциплины / модуля с указанием академических часов по видам учебных занятий 6	6
4. Оценочные и методические материалы (фонд оценочных средств) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине / модулю.....	16
5. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины / модуля	16
6. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по элективным курсам по физической культуре, в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	17
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективный модуль)»	17
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	18
9. Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	18
11. Приложения	

1. Цель, задачи и место дисциплины / модуля в структуре ОП для бакалавра

Целью элективных курсов по физической культуре является формирование физической культуры личности, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи курсов:

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

В структуре образовательной программы высшего образования (ОП ВО) дисциплина «Физическая культура и спорт (элективный модуль) относится к дисциплинам вариативной части рабочего учебного плана, утвержденного в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика».

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине / модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:
общекультурных:

- способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины **студенты должны**

Знать:

1. значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;

2. научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;

3. содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Уметь:

1. учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

2. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

3. составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

Владеть:

1. комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

2. способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

3. приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

3. Структура и содержание дисциплины по видам учебной и самостоятельной работы, соотношение тем и формируемых компетенций

3.1. Объем курсов в зачетных единицах с указанием академических часов по видам учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся

Виды учебной работы		Объем	
		очное	заочное
Общая трудоемкость дисциплины	в зачётных единицах		
	в часах	328	328
Контактная работа (в часах):		328	-
Лекции (Л)		-	-
Практические занятия (ПЗ)		328	-
Самостоятельная работа (СРС) (в часах):*		-	324
Подготовка к зачету		-	4
Форма промежуточного контроля		Зачет	-
Форма контроля по дисциплине		Зачет	Зачет

* Из трудоемкости, отведенной на самостоятельную работу обучающихся выделяются академические часы для проведения групповых и индивидуальных консультаций как одной из форм контактной работы. Консультация является одной из форм руководства самостоятельной работой обучающихся и оказания им помощи в освоении материала. Групповая консультация проводится преподавателем перед экзаменом/зачетом и выставляется в расписание, в объеме не менее 2 академических часов на группу. Индивидуальное консультирование проводится по отдельному графику и регламентируется соответствующими локально-нормативными документами Института.

3.2. Содержание дисциплины / модуля с указанием академических часов по видам учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся, соотношение тем и формируемых компетенций

Модуль № 1

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч						Коды компетенций	Этапы формирования компетенций
		Очная форма обучения			Заочная форма обучения				
		Л	ПЗ	СРС	Л	П	СРС		
Раздел 1. Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	Физическая подготовка. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Регулирование нагрузки в соответствии физиологическим возможностям студента. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями.	-	82	-	-	-	82	ОК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности специальной физической подготовки - значение мышечной релаксации, - возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основами практики спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке
	<p><i>Вид практических занятий</i> – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя.</p> <p><i>Содержание занятий:</i> занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности.</p> <p><i>Задания:</i> разучить комплекс оздоровительной гимнастики из 10 упражнений</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3</p> <p>Дополнительный: 4-9</p>								
	<p><i>Задание для самостоятельной работы:</i> комплекс утренней гимнастики из 5-8 упражнений.</p> <p>– Составьте комплекс утренней гимнастики из 5-8 упражнений.</p> <p>Выполняйте комплекс ежедневно и следите за повышением общей работоспособности организма.</p> <p><i>Подготовка к практическим занятиям</i> включает занятия оздоровительной направленности.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3</p> <p>Дополнительный: 4-9</p>								
	<p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i></p> <p>1. Оценка результатов защиты реферата.</p>								

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч						Коды компетенций	Этапы формирования компетенций
		Очная форма обучения			Заочная форма обучения				
		Л	ПЗ	СРС	Л	П	СРС		
	1.2. ОС № 1. тематика рефератов к разделу 1. 2. Оценка подготовленности обучающихся к занятиям физической культурой - ОС № 2 (тестирование) 2.2. ОС №2 . Перечень вопросов для тестирования, раздел 1.								
Раздел 2. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы и показатели. Корректировка содержания занятий со студентами по результатам показателей педагогического контроля. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.	-	82	-	-	-	82	ОК-8	<i>Знать:</i> основные требования проведения самоконтроля во время физической нагрузки <i>Уметь:</i> самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля <i>Владеть:</i> основными методами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.
	<p><i>Вид практических занятий – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя.</i></p> <p><i>Содержание занятий:</i> освоение основных методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями..</p> <p><i>Задания:</i> овладеть основными методами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3 Дополнительный: 4-9</p> <p><i>Задание для самостоятельной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Провести самостоятельно пробу Генчи. – Провести самостоятельно пробу Штанге. <p><i>Подготовка к практическим занятиям</i> включает занятия по самоконтролю.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3 Дополнительный: 4-9</p> <p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i></p> <p>1. Оценка результатов ОС № 2. (тестирование) 2. ОС №2 . Перечень вопросов для тестирования к разделу 2.</p>								

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч						Коды компетенций	Этапы формирования компетенций
		Очная форма обучения			Заочная форма обучения				
		Л	ПЗ	СРС	Л	П	СРС		
	<p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3 Дополнительный: 4-9 <i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i></p> <p>1. 1. Оценка результатов защиты реферата. 1.2. ОС № 1. тематика рефератов к разделу 3.</p>								
<p>Раздел 4. Лечебная физическая культура ее разновидности.</p>	<p>Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов специальной физической подготовки. Занятие лечебной гимнастикой. Элементарные гимнастические упражнения с чередованием дыхательными. Методики проведения лечебной гимнастикой. Методы «рассеивания нагрузки». Сочетание упражнений на основные группы мышц и дыхательными. Упражнения на расслабление мышц. Измерение антропометрических данных. Распределения нагрузки по мышечным группам.</p> <p>Дыхательная гимнастика Стрельниковой. 8 дыхательных циклов. Дыхательная гимнастика по методу К.П. Бутейко. «Аутогенная тренировка». Комплекс дыхательных упражнений. Стандартные упражнения для мышечной релаксации (руки, шея, лицо, грудь, спина, живот). Комплекс медитации. Методика И. Щульца. Занятие йогой по показаниям специальных заболеваний. Краткие правила</p>	-	132	-	-	-	128	ОК-8	<p><i>Знать:</i> общую методику ЛФК, классификацию физических упражнений, дозировку физической нагрузки, схемы проведения подготовки, показания и противопоказания к выполнению упражнений (дыхательных методик, йоги).</p> <p><i>Уметь:</i> применять полученные навыки</p> <p><i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений, основами аутогенной тренировки, основами лечебной гимнастики</p>

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч						Коды компетенций	Этапы формирования компетенций
		Очная форма обучения			Заочная форма обучения				
		Л	ПЗ	СРС	Л	П	СРС		
	оздоровительной йоги. Асаны. Организация и проведение самостоятельных занятий йогой. Значение профилактики профессиональных заболеваний и укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению различных упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами ЛФК. Особенности организации и планирования занятий ЛФК в связи с выбранной профессией.								
	<p><i>Вид практических занятий – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя.</i></p> <p><i>Содержание занятий:</i> освоение основных методов оздоровительных тренировок (тренинг «Мышечная релаксация»; тренинг «Мышечная гимнастика»; тренинг «Аутогенная тренировка» и др.) при занятиях физическими упражнениями.</p> <p><i>Задания:</i> овладеть основными методами оздоровительных тренировок при занятиях физическими упражнениями.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3 Дополнительный: 4-9</p> <p><i>Задание для самостоятельной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Составьте самостоятельно план занятий аутогенной тренировки с комплексом из 5-8 упражнений – Провести самостоятельно дома занятия аутогенной тренировки по методике И. Щульца; дыхательных упражнений и йоги – Выполняйте комплексы ежедневно и следите за состоянием своего здоровья. <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3 Дополнительный: 4-9</p> <p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i></p> <p>1. 1. Оценка результатов защиты реферата. 1.2. ОС № 1. тематика рефератов к разделу 4.</p>								
	Зачеты	-			4				
	Всего:	-	328	-	-	-	324		

Модуль №2

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч						Коды компетенций	Этапы формирования компетенций
		Очная форма обучения			Заочная форма обучения				
		Л	ПЗ	СРС	Л	П	СРС		
Раздел 1. Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	Общая и специальная физическая подготовка. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов.	-	82	-	-	-	82	ОК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности общей и специальной физической подготовки - возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основами теории тренировки и использовать их в самоподготовке
	<p><i>Вид практических занятий</i> –подготовка к тестированию по теме под руководством преподавателя и работа со студентами над материалами для рефератов.</p> <p><i>Содержание занятий:</i> занятия по ознакомлению с физическими упражнениями оздоровительной направленности.</p> <p><i>Задания:</i> написание рефератов,: см. ОС №1 – список тем рефератов к разделу 1.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3 Дополнительный: 4-9</p>								
	<p><i>Задание для самостоятельной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Подготовьте к защите реферат, можно приготовить презентацию по теме реферата. <p><i>Подготовка к практическим занятиям</i> включает работу с источниками и литературой, подготовка к защите рефератов и презентаций по темам.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3 Дополнительный: 4-9</p>								
	<p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка результатов защиты реферата. 1.2. ОС № 1. тематика рефератов к разделу 1. 2.Оценка результатов ОС № 2. (тестирование) 2. 2. ОС №2 . Перечень вопросов для тестирования к разделу 1. 								
Раздел 2.	Диагностика и самодиагностика состояния организма при	-	82	-	-	-	82	ОК-8	<i>Знать:</i> основные требования проведения самоконтроля во время

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч						Коды компетенций	Этапы формирования компетенций
		Очная форма обучения			Заочная форма обучения				
		Л	ПЗ	СРС	Л	П	СРС		
Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы и показатели. Корректировка содержания занятий со студентами по результатам показателей педагогического контроля. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.							физической нагрузки <i>Уметь:</i> самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля <i>Владеть:</i> основными методами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.	
	<p><i>Вид практических занятий – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя.</i></p> <p><i>Содержание занятий:</i> освоение основных методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p><i>Задания:</i> овладеть основными методами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3 Дополнительный: 4-9</p> <p><i>Задание для самостоятельной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Провести самостоятельно пробу Генчи. – Провести самостоятельно пробу Штанге. <p><i>Подготовка к практическим занятиям</i> включает занятия по самоконтролю.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3 Дополнительный: 4-9</p> <p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка результатов ОС № 2. (тестирование) 2. ОС №2 . Перечень вопросов для тестирования к разделу 2. 								

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч						Коды компетенций	Этапы формирования компетенций
		Очная форма обучения			Заочная форма обучения				
		Л	ПЗ	СРС	Л	П	СРС		
<p>Раздел 3. Занятия со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля.</p>	<p>Раздел 3. Тестирование двигательных качеств и способностей, оценка физического развития, оценка функционального состояния. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах. Оздоровительный массаж при занятиях физической культурой и спортом. Обучение методикам массажа и самомассажа.</p>	-	32	-	-	-	32	ОК-8	<p><i>Знать:</i> основы тестирования двигательных качеств и способностей виды массажа, самомассажа, их правила, особенности проведения. <i>Уметь:</i> проводить тестирование двигательных качеств и способностей, оценку физического развития <i>Владеть:</i> информацией о современных, популярных методиках массажа, самомассажа</p>
<p><i>Вид практических занятий – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя,</i> <i>Содержание занятий:</i> тестирование двигательных качеств и способностей обучающихся, освоение основных методов массажа и самомассажа <i>Задания:</i> овладеть основными методами проведения тестирования своих двигательных качеств и способностей, основами массажа и самомассажа. <i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i> Основной: 1-3 Дополнительный: 4-9 <i>Задания для самостоятельной работы:</i> Провести самостоятельно тестирование двигательных качеств и способностей <i>Подготовка к практическим занятиям</i> включает знакомство с литературой по теме. <i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i> Основной: 1-3 Дополнительный: 4-9 <i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i> 1. Оценка результатов защиты реферата. 1.2. ОС № 1. тематика рефератов к разделу 3.</p>									

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч						Коды компетенций	Этапы формирования компетенций
		Очная форма обучения			Заочная форма обучения				
		Л	ПЗ	СРС	Л	П	СРС		
<p>Раздел 4. Лечебная физическая культура ее разновидности.</p>	<p>Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов специальной физической подготовки. Занятие лечебной гимнастикой. Элементарные гимнастические упражнения с чередованием дыхательными. Методики проведения лечебной гимнастикой. Методы «рассеивания нагрузки». Сочетание упражнений на основные группы мышц и дыхательными. Упражнения на расслабление мышц. Измерение антропометрических данных. Регулирование нагрузки в соответствии физиологическим возможностям студента. Распределения нагрузки по мышечным группам. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. 8 дыхательных циклов. Дыхательная гимнастика по методу К.П. Бутейко. «Аутогенная тренировка». Комплекс дыхательных упражнений. Стандартные упражнения для мышечной релаксации (руки, шея, лицо, грудь, спина, живот). Комплекс медитации. Методика И. Шульца. Занятие йогой по показаниям специальных заболеваний. Краткие правила оздоровительной йоги. Асаны. Организация и проведение самостоятельных занятий йогой. Значение профилактики</p>	-	132	-	-	-	128	ОК-8	<p><i>Знать:</i> общую методику ЛФК, классификацию физических упражнений, дозировку физической нагрузку, схемы проведения подготовки, показания и противопоказания к выполнению упражнений (дыхательных методик, йоги). <i>Уметь:</i> применять полученные навыки <i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений, основами аутогенной тренировки, основами лечебной гимнастики</p>

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч						Коды компетенций	Этапы формирования компетенций
		Очная форма обучения			Заочная форма обучения				
		Л	ПЗ	СРС	Л	П	СРС		
	профессиональных заболеваний и укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению различных упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами ЛФК. Особенности организации и планирования занятий ЛФК в связи с выбранной профессией.								
	<p><i>Вид практических занятий – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя.</i></p> <p><i>Содержание занятий:</i> освоение основных методов оздоровительных тренировок (тренинг «Мышечная релаксация»; тренинг «Мышечная гимнастика»; тренинг «Аутогенная тренировка» и др.) при занятиях физическими упражнениями.</p> <p><i>Задания:</i> овладеть основными методами оздоровительных тренировок при занятиях физическими упражнениями.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3 Дополнительный: 4-9</p> <p><i>Задание для самостоятельной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Составьте самостоятельно план занятий аутогенной тренировки с комплексом из 5-8 упражнений – Провести самостоятельно дома занятия аутогенной тренировки по методике И. Шульца; дыхательных упражнений и йоги – Выполняйте комплексы ежедневно и следите за состоянием своего здоровья и самочувствия. <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3 Дополнительный: 4-9</p> <p>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</p> <p>1. ОС №1. Проверка рефератов. ОС №1. Тематика рефератов к разделу 4.</p>								
	Зачет	-			4				
	Всего:	-	328	-	-	-	324		

4. Оценочные и методические материалы (фонд оценочных средств) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине / модулю

Фонд оценочных средств – комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям образовательных программ, рабочих программ дисциплин / модулей.

ФОС как система оценивания содержит:

- Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
 - Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования. Шкала оценивания сформированности компетенции;
 - Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
 - Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.
- ФОС оформлен как Приложение к рабочей программе дисциплины.

5. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины / модуля

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

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

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

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа (по В.И. Далю «самостоятельный – человек, имеющий свои твердые убеждения») осуществляется при всех формах обучения: очной и заочной.

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

Самостоятельная работа выполняет ряд функций:

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

Виды самостоятельной работы, выполняемые в рамках курса:

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

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

Методические рекомендации по работе с литературой

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, научные источники, научные публикации в периодической печати и Интернет-сети. Изучение дисциплины следует

начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой.

6. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по элективным курсам по физической культуре, в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При организации образовательного процесса по элективным курсам по физической культуре для специальных медицинских групп необходимы наличие специальных тренажеров в спортивном зале, оборудование для транспортировки лиц с ограничениями в двигательной активности в спортивный зал и аудитории для устных занятий, оборудованные мультимедийными средствами обучения: проектором, ноутбуком, либо интерактивной доской. Использование Интернет - ресурсов предполагает проведение занятий в компьютерных классах с выходом в Интернет. В компьютерных классах обучающиеся имеют доступ к информационным ресурсам, к базе данных библиотеки.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Институтом обеспечивается:

1. Наличие альтернативной версии официального сайта Института в сети «Интернет» для слабовидящих;
2. Присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху – дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения Института, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективный модуль)»

Основной

1. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. П. Зайцева. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 206 с. — 978-5-4486-0766-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83818.html>
2. Зайцева, Г. А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. А. Зайцева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательский Дом МИСиС, 2017. — 56 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78532.html>
3. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

Дополнительный

4. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – Москва : Альфа-М : Инфра-М, 2012. – 335 с

5. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Электрон. текстовые данные. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 48 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65716.html>

6. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; под ред. И. С. Барчукова, В. Я. Кикотя. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 430 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>

7. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.] ; Сибир. федер. ун-т. - Москва : Юрайт, 2014. - 424 с.

8. Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. — Электрон. текстовые дан. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. — 288 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/22227>

9. Физическая культура. Контроль функционального состояния организма при занятиях физическими упражнениями [Электронный ресурс] : учебное пособие / сост. Я. К. Якубовский. — Электрон. текстовые данные. — Владивосток : Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010. — 120 с. — 978-5-9590-0559-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/25806.html>

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Клуб любителей плавания [Электронный ресурс]. — Электрон. дан. — Режим доступа : <http://swimming.hut.ru>.

2. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. — Электрон. дан. — Режим доступа : <http://infosport.ru/xml/t/default.xml>.

3. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. — Электрон. дан. — Режим доступа : <http://sportliferus.narod.ru>.

4. Физкультура в школе [Электронный ресурс]. — Электрон. дан. — Режим доступа : <http://www.fizkulturavshkole.ru/>.

Раздел раскрывается п.3.2 «Содержание дисциплины /модуля с указанием академических часов по видам учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся, соотношение тем и формируемых компетенции», после каждой темы/раздела».

9. Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. Microsoft Internet Explorer (или другой браузер)
2. Microsoft Office 2007 и выше

Приложение
к рабочей программе дисциплины,
утвержденной НМС института
Протокол № 6 от 29 мая 2019 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
(ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ)
по учебной дисциплине
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
(элективный модуль)»

ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ
38.03.01 ЭКОНОМИКА
Профиль «Бухгалтерский учет анализ, аудит»

КВАЛИФИКАЦИЯ (СТЕПЕНЬ)
«БАКАЛАВР»
(очная и заочная формы обучения)

Содержание

Перечень компетенций по дисциплине «Физическая культура (элективный модуль)» с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	21
Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования.	
Шкала оценивания сформированности компетенции.....	22
Паспорт оценочных средств по дисциплине «Физическая культура (элективный модуль)».....	24
Перечень оценочных средств по дисциплине «Физическая культура (элективный модуль)».....	24
Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	25
Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	30

**Перечень компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный модуль)»
с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Очное отделение

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Наименование контролируемой компетенции	Наименование дисциплины формирующей компетенцию	Семестры									
				1	2	3	4	5	6	7	8		
1	ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт		+								
			<i>Физическая культура и спорт (элективный модуль)</i>	+	+	+	+	+	+				

Заочное отделение

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Наименование контролируемой компетенции	Наименование дисциплины формирующей компетенцию	Этапы формирования компетенции				
				1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
1	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт		+			
			<i>Физическая культура и спорт (элективный модуль)</i>				+	

**Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования.
Шкалы оценивания.**

Паспорт компетенции ОК -8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

№ п/п	Дисциплина, как этап формирования компетенции в рамках ОП ВО*	Уровни формирования компетенций		
		Базовый	Повышенный	Высокий
	Физическая культура и спорт (элективный модуль)	Знать базовые понятия физической культуры. медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности; нормы здорового образа жизни; ценности физической культуры; способы физического совершенствования организма;	Знать основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности; систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью; правила личной гигиены; технику безопасности	<i>Знать:</i> Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

			при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.	
		<p><i>Уметь</i> работать источниками научно-технической информации; приобретать личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей; правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, для воспитания патриотизма, формирование здорового образа жизни,</p>	<p><i>Уметь</i> определять цели и задачи физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека; правильно оценивать свое физическое состояние; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; регулировать физическую нагрузку;</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения оздоровительной гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p>
		<p><i>Владеть</i> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и знает методы и средства, применяемые для физического воспитания и развития в целях достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, умеет поддерживать активную физическую форму и владеть приемами и методами организации мероприятий и программ по физическому</p>	<p><i>Владеть</i> качествами (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p><i>Владеть:</i> знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре, навыками техники двигательных действий программных видов физкультурно-спортивной деятельности и оценки результатов по итогам циклов преподавания; методикой самостоятельных занятий физической</p>

		воспитанию и развитию, владеет средствами, методами и программами физического воспитания для оптимизации работоспособности и формирования здорового образа жизни.		культурой и спортом, <i>методами самоконтроля за состоянием своего организма.</i>
--	--	---	--	---

* В соответствии с перечнем компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Шкала оценивания сформированности компетенций:

Компетенция не сформирована: Компетенция не развита. Студент не владеет необходимыми знаниями и навыками и не старается их применять. Не достигнут базовый уровень формирования компетенции.

Компетенция сформирована: Студент владеет знаниями, сложными навыками, способен ориентироваться в практических ситуациях. Достигнут достаточный уровень формирования компетенции.

Паспорт оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный модуль)»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
1	Раздел 1. Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Раздел 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Раздел 3. Занятия со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно- педагогического контроля Раздел 4. Лечебная физическая культура ее разновидности	ОК-8	реферат тест
1	Все разделы	ОК-8	Зачет

Перечень оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный модуль)»

№ п/п	Наименование оценочного средства (ОС)	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3	4
1	Реферат	Средство контроля, организованное как самостоятельная работа обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор	Перечень тем для написания реферата

		раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	
2	тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий
3	Зачет	Средство промежуточного контроля усвоения разделов дисциплины, организованное в виде собеседования преподавателя и обучающегося.	Перечень вопросов к зачету

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

**ОС № 1: Перечень тем для написания реферата по дисциплине
«Физическая культура и спорт (элективный модуль)»**

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

1. Что такое физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие?
2. Спорт в жизни человека и общества.
3. Оценка физического развития, функционального и психического состояния.
4. Физические качества спортсменов.
5. Роль физкультуры и спорта в формировании здорового образа жизни
6. Аэробика – степ-аэробика.
7. Современные виды спорта и физической культуры.
8. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
9. История физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в СССР.
10. История физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в современной России.

**Раздел 3. Занятия со студентами разных медицинских групп по результатам показателей
врачебно- педагогического контроля**

1. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий.
2. Аутогенная тренировка.
3. Раздумье о здоровье. Н. М. Амосов.
4. Биоритмология.
5. Физическая культура – условия повышения устойчивости к воздействию негативных факторов окружающей среды.
6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности
7. Диеты: мифы и реальность.
8. Голодание: мифы и реальность.
9. Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.
10. Естественные методы оздоровления.
11. Методы очищения организма.
12. Методы снятия напряженности при занятиях компьютером (влияние).
13. Север и здоровье человека.
14. Экология и здоровье человека.
15. Точечный массаж при респираторных заболеваниях.

Раздел 4. Лечебная физическая культура ее разновидности

1. Системы дыхательного тренинга по К. П. Бутейко,

2. Системы дыхательного тренинга по А. Н. Стрельниковой,
3. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
4. Методы оздоровления позвоночника средствами ЛФК
5. Методы оздоровления желудочно-кишечного тракта средствами ЛФК
6. Методы оздоровления сердечно-сосудистой средствами ЛФК
7. Методы оздоровления дыхательной системы средствами ЛФК
8. Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
9. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.
10. Физические методы коррекции лечения при заболеваниях органов зрения.
11. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.

ОС №2: Перечень вопросов для тестирования

по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный модуль)»

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

1. Физическая подготовка представляет собой ...

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

2. Физическими упражнениями называются...

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

3. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

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

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

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

5. Под физическим развитием понимается...

- 1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- 2) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- 3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- 4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

6. Что относится к средствам физического воспитания?

- 1) Физические упражнения;
- 2) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
- 3) Гигиенические факторы;
- 4) Все перечисленные факторы.

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

- 1) Быстрота > сила > выносливость;

- 2) Сила > быстрота > выносливость;
 - 3) Выносливость > быстрота > сила;
 - 4) Быстрота > выносливость > сила.
8. В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:
- 1) Вводной;
 - 2) Подготовительной;
 - 3) Основной;
 - 4) Заключительной.
9. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП)
1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями;
 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп;
 3. Упражнения на выносливость;
 4. Упражнения на быстроту и гибкость;
 5. Упражнения на силу;
 6. Дыхательные упражнения;
- 1) 1,2,5,4,3,6
 - 2) 6,2,3,1,4,5
 - 3) 2,1,3,4,5,6
 - 4) 2,6,4,5,3,1
10. Основная часть урока по ОФП отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна
1. Выносливость;
 2. Гибкость;
 3. Быстрота;
 4. Сила;
- 1) 3,2,4,1
 - 2) 1,2,3,4
 - 3) 2,3,1,4
 - 4) 4,2,3,1

Раздел 2. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями.

1. Основными составляющими тренированности организма человека являются:
 - 1) сила, ловкость, умение выдержать различные нагрузки, высокая работоспособность;
 - 2) сердечно – дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, скоростные качества, гибкость;
 - 3) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.
2. Нагрузка физических упражнений характеризуется...
 - 1) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;
 - 2) величиной их воздействия на организм;
 - 3) временем и количеством повторений двигательных действий;
 - 4) напряжением определенных мышечных групп.
3. Основными источниками энергии для организма являются:
 - 1) белки и жиры;
 - 2) витамины и жиры;
 - 3) углеводы и витамины;
 - 4) белки и витамины.
4. Главной причиной нарушения осанки является...
 - 1) слабость мышц;
 - 2) привычка к определенным позам;
 - 3) отсутствие движений во время школьных уроков;
 - 4) ношение сумки, портфеля в одной руке.
5. Осанкой называется...

- 1) силуэт человека;
 - 2) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
 - 3) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
 - 4) привычная поза человека в вертикальном положении;
- 6. Правильной можно считать осанку, если вы стоя у стены, касаетесь её...**
- 1) затылком, ягодицами, пятками;
 - 2) лопатками, ягодицами, пятками;
 - 3) затылком, спиной, пятками;
 - 4) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- 7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**
- 1) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
 - 2) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
 - 3) частотой сердечных сокращений
 - 4) утомлений, возникающим в результате их выполнения;
- 8. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...**
- 1) мала и ее следует увеличить;
 - 2) переносится организмом относительно легко;
 - 3) достаточно большая, но её можно повторить;
 - 4) чрезмерная и её надо уменьшить;
- 9. Энергозатраты при занятиях спортом зависят от:**
- 1) Физического состояния;
 - 2) Пола;
 - 3) Выполняемой нагрузки;
 - 4) Всех перечисленных факторов.
- 10. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:**
- 1) Антропометрические
 - 2) Индексы;
 - 3) Корреляция; стандарты;
 - 4) Все вышеперечисленные
- 11. В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:**
- 1) Функциональная подготовленность;
 - 2) Здоровья;
 - 3) Физическая подготовленность;
 - 4) Всех вышеперечисленных параметров.
- 12. Что является субъективным показателем самоконтроля?**
- 1) Самочувствие;
 - 2) Частота пульса;
 - 3) Спортивный результат;
 - 4) Вес тела.
- 13. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:**
- 1) Самочувствие;
 - 2) Потоотделение;
 - 3) Частота пульса;
 - 4) Желание тренироваться.
- 14. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:**
- 1) Предварительный;
 - 2) Текущий;
 - 3) Итоговый;
 - 4) Все вышеперечисленные.
- 15. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?**
- 1) Мужчины;
 - 2) Женщины;
 - 3) Одинаково;
- 16. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:**

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

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

- 1) $220 - \text{возраст}$ (в годах);
- 2) $260 - \text{возраст}$ (в годах);
- 3) $120 + \text{возраст}$ (в годах);
- 4) $150 + \text{возраст}$ (в годах);

ОС № 4: Зачет

Вопросы к зачету

по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный модуль)»

1. Структура физической культуры личности.
2. Значение мотивации в сфере физической культуры.
3. Социально-биологические основы физической культуры.
4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
5. Физические качества и методики их развития.
6. Основы здорового образа жизни.
7. Физическая культура в обеспечении здоровья.
8. Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.
9. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
11. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
13. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте
14. Лечебная физическая культура при заболеваниях.
15. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов
16. Правила закаливания организма.

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

2. ДЛЯ УСТНОГО ИЛИ ПИСЬМЕННОГО ОТВЕТА НА ЗАЧЕТЕ

1. Полнота и правильность ответа
2. Степень осознанности и понимания изученного материала
3. Языковое оформление ответа

Шкала оценивания	Показатели
«зачтено»	Ответ соответствует показателям и критериям оценивания экзамена по шкале «удовлетворительно» и выше
«не зачтено»	Ответ соответствует показателям и критериям оценивания экзамена по шкале «неудовлетворительно»

Порядок проведения экзаменов и зачетов

1. Число экзаменов и зачетов, выносимых на каждую сессию, определяется учебным планом.
2. Экзамены и зачеты принимаются преподавателями, которым разрешено в соответствии с действующими положениями чтение лекций.
3. Зачеты и экзамены принимаются преподавателями, проводившими практические (семинарские, лабораторные) занятия в данной группе или читающими лекции по данному курсу.

4. Зачеты по практическим и лабораторным работам принимаются по мере их выполнения. По отдельным дисциплинам зачеты могут проводиться в виде контрольных работ на практических занятиях.
5. При явке на экзамены и зачеты студенты обязаны иметь при себе студенческий билет и зачетную книжку, которые они предъявляют экзаменатору в начале экзамена.
6. Форма проведения экзамена (устно, письменно, тестирование и т.п.) и порядок его организации (программа экзамена, экзаменационные вопросы и билеты и т.п.) устанавливается соответствующей кафедрой по предложению экзаменатора.
7. Экзаменатор имеет право задавать студентам дополнительные вопросы, а также давать задачи и примеры в пределах учебной программы данной дисциплины.
8. Во время экзамена студенты могут с разрешения экзаменатора пользоваться наглядными пособиями и справочной литературой, а также учебными программами.
9. Успеваемость студентов определяется оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Положительные оценки заносятся в экзаменационную ведомость и зачетную книжку, неудовлетворительные оценки проставляются только в экзаменационной ведомости. В зачетной книжке также указывается трудоемкость сдаваемой дисциплины.
10. Неявка на экзамен отмечается в экзаменационной ведомости словами «не явился» и заверяется подписью экзаменатора. Неявка на экзамен без уважительной причины засчитывается студенту как неудовлетворительная оценка.
11. Результаты сдачи зачетов оцениваются отметкой «зачтено», «не зачтено»

3. ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

Порядок проведения тестирования

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

Целью тестирования является оценка качества обучения на различных этапах освоения образовательной программы и уровня подготовки обучающихся на соответствие требованиям федерального государственного образовательного стандарта и образовательной программы. Тестирование не исключает и не заменяет другие формы оценки качества обучения и уровня подготовки обучающихся. Тестирование, наряду с другими формами текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, может использоваться: - как инструмент внутривузовского мониторинга контроля качества подготовки обучающихся при освоении ими образовательных программ.

Текущее и оперативное тестирование может проводиться преподавателем при аудиторной и внеаудиторной работе, в том числе на семинарах, практических занятиях/ лабораторных практикумах для выявления уровня освоения учебного материала обучающимся и его готовности к дальнейшему обучению, проверки качества освоения знаний, умений по определенным темам, модулям, разделам дисциплины и выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.

Рубежное тестирование проводится по модулю дисциплины (контрольной точке), циклом дисциплин, в соответствии с листом контрольных мероприятий. Целью рубежного тестирования является определение степени освоения обучающимися области знаний и умений (уровня компетентности) в соответствии с программой дисциплины. Результаты тестирования используются преподавателем для формирования комплексной оценки по дисциплине. Рубежное тестирование может проводиться при аудиторной и внеаудиторной работе. Тестирование может проводиться в письменной и (или) компьютерной формах.

4. ДЛЯ ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ (КУРСОВАЯ РАБОТА (ПРОЕКТ), КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА, ЭССЕ, РЕФЕРАТ, ДОКЛАД, СООБЩЕНИЕ, ПРЕЗЕНТАЦИЯ)

1. Идентификация ключевых проблем;
2. Анализ ключевых проблем;

3. Аргументация предлагаемых вариантов эффективного разрешения выявленных проблем;
4. Выполнение задания с опорой на изученный материал и дополнительные источники;
5. Оформление письменной работы;
6. Представление работы, если по работе предполагается выступление (защита)

При работе с установленной дифференцированной оценкой необходимо руководствоваться следующей шкалой:

При работе с установленной оценкой «зачтено /не зачтено» необходимо руководствоваться следующей шкалой:

Шкала оценивания	Показатели
«зачтено»	Работа соответствует показателям и критериям оценивания по шкале «удовлетворительно» и выше
«не зачтено»	Работа соответствует показателям и критериям оценивания по шкале «неудовлетворительно»

Общие требования к написанию и оформлению письменных работ

Письменная работа выполняется на стандартных листах бумаги формата А-4 в печатном варианте, либо в рукописном виде (в порядке исключения). Текст работы набирается через 1,5 межстрочных интервала, шрифт – 14. На странице не должно быть менее 27-29 строк, включая сноски. Поля страниц устанавливаются: левое – 30 мм, правое -10мм, верхнее и нижнее – 20мм. Выравнивание по ширине.

Объем и структура письменной работы устанавливается отдельными методическими рекомендациями по дисциплине.

Страницы должны быть пронумерованы сверху в середине страницы. Нумерация начинается со 2 листа «Содержание». Все остальные страницы нумеруются сквозной нумерацией до последней страницы, включая приложения.

Прежде чем приступить к написанию работы, студенту необходимо подобрать соответствующую литературу, первоисточники. Обязательно изучить современные источники, «не старше» 5 лет. Можно использовать материал из Интернет-ресурсов, однако следует сделать грамотную ссылку (сноску) на источник информации. В приложении в реферату можно дать иллюстрации, таблицы, нормативы, графики - все это повысит научный уровень работы.

Учебное издание

**Рабочая программа дисциплины
«Физическая культура (Элективный модуль)»
(специальная группа обучающихся)
по направлению подготовки
38.03.01 Экономика
Квалификация (степень)
«Бакалавр»
(очная и заочная формы обучения)**

Составители:

**Белоусова Любовь Афанасьевна,
Самодов Сергей Александрович**

16+