Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Максимов Алексей Борисович
Должность: директор департамента по образовательной политике
Дата подписания: 04.10.2023 09:53:36
Уникальный программный ключ:
8db180d1a3f02ac9e60521a5672742735c18b1d6

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
/ МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ /

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Института графики и искусства книги
им. В.А.Фаворского

_____ /С.Ю.Биричев/

«30» 08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки
54.05.03 Графика

специализация **№4 «Художник-график (Оформление печатной продукции)»**

Квалификация (степень) выпускника
Специалист

Форма обучения
Очная

Москва 2019 г.

Область применения и нормативные ссылки

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает минимальные требования к знаниям и умениям студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа актуализирована в 2019 году соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования специальности 54.05.03 «Графика», , утвержденным приказом МОН РФ от 16 ноября 2016 г. № 1428.

Образовательной программой по специальности 54.05.03 «Графика» по специализации №4 «Художник-график (Оформление печатной продукции)».

Рабочим учебным планом по специальности 54.05.03 «Графика».

Год начала подготовки: 2019.

1. Цели и задачи дисциплины

Целью дисциплины является:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

знание биологических, психолого-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.

3. Место дисциплины в структуре ОП

Настоящая дисциплина относится к вариативной части к дисциплинам по выбору и обеспечивает общекультурные знания и компетенции в рамках специальности: 54.05.03 «Графика».

Изучение данной дисциплины взаимосвязано со следующими дисциплинами:

- Психология и педагогика;
- История.

1. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

В результате освоения ОПП специалитета обучающийся должен овладеть следующими результатами дисциплины ««Элективные курсы по физической культуре и спорту»»:

ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	· ***знать:*** - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; · ***уметь:*** - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; · ***владеть:*** - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

2. **Структура и содержание дисциплины**

Форма обучения	**курс**	**семестр**	**Трудоемкость дисциплины в часах**							**Форма итогового контроля**
			Всего час./ зач. ед.	**Аудиторных часов (контактная**	**Лекции**	**Практические занятия**	**Лабораторные рабо**	**Самостоятельная работа**	**Контроль (промежуточная аттестация)**	

				работа)			**ты**			
Очная	1-5	1-8	328	328	-	328	-	-	-	За
	1	1	36	36	-	36	-	-	-	За
		2	36	36	-	36	-	-	-	За
	2	3	36	36	-	36	-	-	-	За
		4	36	36	-	36	-	-	-	За
	3	5	36	36	-	36	-	-	-	За
		6	36	36	-	36	-	-	-	За
	4	7	36	36	-	36	-	-	-	За
		8	36	36	-	36	-	-	-	За
	5	9	36	36	-	36	-	-	-	За
		10	36	36	-	36	-	-	-	За

Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование тем, разделов
Элективный курс	
	Практический раздел
I курс	
	III.1. Легкая атлетика.
1.	Техника бега на короткие дистанции
2.	Техника бега на длинные дистанции
3.	Особенности кроссового бега.
4.	Техника прыжков в длину
5.	Техника прыжков в высоту
6.	Техника метаний.
7.	Тестирование уровня овладения техникой легкоатлетических упражнений.
	III.2. Спортивные игры.
8.	Правила спортивных игр.
9.	Основные технические элементы игры
10.	Тактика индивидуальных действий в нападении и защите.
11.	Тактика групповых действий в нападении и защите.
12.	Тестирование уровня владения элементами спортивных игр.
	III.3. Лыжная подготовка.
13.	Техника попеременного двухшажного хода

14.	Техника попеременного четырехшажного хода
15.	Техника одновременного бесшажного хода
16.	Техника одновременного одношажного хода
17.	Техника одновременного двухшажного хода
18.	Тестирование уровня владения техникой лыжных ходов.
	III.4. Атлетическая гимнастика.
19.	Техника упражнений с преодолением сопротивления собственного веса тела.
20.	Техника упражнений на снарядах массового типа и гимнастического многоборья.
21.	Техника упражнений с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т.п.).
22.	Техника упражнений со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга).
23.	Техника упражнений с партнером (в парах, тройках).
24.	Техника упражнений на тренажерах и специальных устройствах.
25.	Тестирование уровня владения техникой атлетической гимнастики.
	II курс
	III.1. Легкая атлетика.
1.	Совершенствование двигательных способностей средствами специально-беговых упражнений
2.	Совершенствование двигательных способностей средствами специально- прыжковых упражнений
3.	Совершенствование двигательных способностей средствами метаний
4.	Тестирование уровня развития двигательных способностей средствами легкой атлетики.
	III.2. Спортивные игры.
5.	Совершенствование двигательных способностей средствами волейбола.
6.	Совершенствование двигательных способностей средствами баскетбола.
7.	Совершенствование двигательных способностей средствами настольного тенниса

8.	Тестирование уровня развития двигательных способностей средствами спортивных игр.
	III.3. Лыжная подготовка.
9.	Техника коньковых ходов.
10.	Способы переходов с хода на ход
11.	Способы преодоления подъемов на лыжах
12.	Способы торможений
13.	Совершенствование двигательных способностей средствами лыжной подготовки
14.	Тестирование уровня развития двигательных способностей средствами лыжной подготовки.
	III.4. Атлетическая гимнастика.
15.	Совершенствование двигательных способностей средствами упражнений с преодолением сопротивления собственного веса тела.
16.	Совершенствование двигательных способностей средствами упражнений с гимнастическими предметами (мячи, палки, амортизаторы и т.п.).
17.	Совершенствование двигательных способностей с помощью упражнений со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга).
18.	Совершенствование двигательных способностей с использованием упражнений на тренажерах и специальных устройствах.
19.	Тестирование уровня развития двигательных способностей средствами атлетической гимнастики.
	III курс
	III.1. Легкая атлетика.
1.	Использование беговых упражнений в профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся
2.	Использование прыжковых упражнений в профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся
3.	Использование метаний в профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся
4.	Тестирование уровня профессионально-прикладных способностей средствами легкой атлетики.
	III.2. Спортивные игры.
5.	Использование волейбольных упражнений в

	профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся
6.	Использование баскетбольных упражнений в профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся
7.	Использование упражнений настольного тенниса в профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся
8.	Тестирование уровня профессионально-прикладных способностей средствами спортивных игр
	III.3. Лыжная подготовка.
9.	Использование упражнений лыжной подготовки в профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся.
10.	Тестирование уровня профессионально-прикладных способностей средствами лыжной подготовки.
	III.4. Атлетическая гимнастика.
11.	Использование упражнений атлетической гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся.
12.	Тестирование уровня профессионально-прикладных способностей средствами атлетической гимнастики.

6. Технологическая карта

Семестр 1

В процессе освоения дисциплины студенты должны пройти четыре точки контроля посещаемости занятий, оценки физической подготовленности и знаний теоретического раздела:

Номер контрольной точки	**Форма контроля**	**Зачетный минимум**	**Зачетный максимум**	**График контроля (недели)**
1	2	3	4	5
I	Оценка посещаемости практических занятий	11	20	8
II	Тестирование (1): оценка физической подготовленности	11	20	9-10

III	Оценка посещаемости практических занятий	11	20	14-15
IV	Тестирование (2): оценка физической подготовленности	11	20	16
Итого		44	80	
Зачет		44	80	

Семестр 2

Номер контрольной точки	**Форма контроля**	**Зачетный минимум**	**Зачетный максимум**	**График контроля (недели)**
1	2	3	4	5
I	Оценка посещаемости практических занятий	11	20	27
II	Тестирование (3): оценка физической подготовленности	11	20	29-30
III	Оценка посещаемости практических занятий	11	20	36
IV	Тестирование (4): оценка физической подготовленности	11	20	37-38
Итого		44	80	
Зачет		44	80	

Итоговая оценка определяется по шкале (стандарт ECTS – европейская система накопления и перевода кредитов):

- 70 баллов и выше – «отлично»;
- меньше 70 баллов – «хорошо»;
- меньше 60 баллов – «удовлетворительно»;
- меньше 44 балла – «неудовлетворительно».

Все расчёты баллов и рейтингов проводятся автоматически в информационной системе «Матрица». Ввод первичных данных по успеваемости обучающихся осуществляется преподавателем (сотрудником) кафедры:

1. Данных о посещении лекций и практических занятий.
2. Данных об активности обучающегося на практических занятиях.
3. Баллов, полученных обучающимся на контрольных точках.
4. Баллов, полученных обучающимся на итоговом контроле.

Ввод данных осуществляется в информационной системе «Матрица» через личный кабинет преподавателя, прошедшего регистрацию в «Матрице» и получившего индивидуальный логин и пароль.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература:

1. Физическая культура : учебник для студентов вузов, обучающихся по дисциплине «Физическая культура» / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, В.Г. Щербаков и др.; под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2013. – 424 с.
2. Физическая культура : учебник для студентов высших учеб. заведений / Виленский, М.Я., Щербаков, В.Г. и др. ; под ред. Проф. М.Я. Виленского. – в пер. – М. : КНОРУС, 2012. – 424 с.
3. Физическая культура : учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений, изучающих дисциплину «Физическая культура» / А. В. Бодакин, С. И. Филимонова ; М-во образования и науки РФ; ФГБОУ ВПО «Моск. гос. ун-т печати имени Ивана Федорова». – М. : МГУП имени Ивана Федорова, 2012. – 210 с. (http://elib.mgup.ru/showBook.php?id=230)

7.2. Дополнительная литература:

1. Оздоровительная аэробика в физическом воспитании студентов: учеб. пособие/ Э.В. Егорычева, Н.Г. Цаголова; МГУП им. Ивана Федорова. – М.:МГУП им. Ивана Федорова, 2011. – 124 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. . – М: Юнити-Дана, 2012. – 431 с. (http://www.knigafund.ru/books/122627)
3. Основы лыжной подготовки: учеб. пособие / М. Н. Щипцова ; М-во образования и науки РФ; ФГБОУ ВПО «Моск. гос. ун-т печати имени Ивана Федорова». – М. : МГУП имени Ивана Федорова, 2012. – 96 с..
4. Основы армрестлинга : учебное пособие для студентов всех направлений и специальностей / А. В. Бодакин, Корнеев, Е.В., Рогов, М.П. ; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. ун-т печати имени Ивана Федорова». – М. : МГУП имени Ивана Федорова, 2014. – 86 с. (http://elib.mgup.ru/showBook.php?id=57)
5. Физическая культура. Учебно-методический комплекс. – Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств, 2014. – 64 с. (http://www.knigafund.ru/books/183094)

7.3. Программное обеспечение.
1. Учебный мультимедиа комплекс по основам физической культуры в вузе: учеб. пособие / Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В., Кислицын Ю.Л., Щербаков В.Г., Побыванец В.С. – Самара: Изд-во Самар.гос.аэрокосм.ун-та., 2012.

7.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.
1. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник. В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов; Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ) - Ресурсы интернет: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/
2. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки. – Ресурсы интернет: http://window.edu.ru

7.5. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,
1. Научная библиотека Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма. – Ресурсы интернет: http://lib.sportedu.ru
2. Библиотека. Физическая культура и история спорта. – Ресурсы интернет: http://sport-histori.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

1. Демонстрационные печатные пособия		
1.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Комплект видеопрезентаций
1.2	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям практического раздела дисциплины (спортивные игры, атлетическая гимнастика, единоборства)
2. Экранно-звуковые пособия		
2.1	Видеофильмы по	Методико-практического и

	основным разделам и темам дисциплины «Физическая культура и спорт»	практического раздела дисциплины
2.2	Аудиозаписи	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
3. Технические средства обучения. **Актовый зал (лекционная аудитория).** Мультимедийный комплекс (стационарный потолочный проектор, настенный проекционный экран, персональный компьютер, колонки для воспроизведения звука). Рабочее место преподавателя: стол, стул, кафедра для чтения лекций.		
3.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP-3, а также магнитных записей
3.2	Радиомикрофон (петличный)	1 шт.
3.3	Мультимедийный компьютер	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
3.4	Сканер	1 шт.
3.5	Принтер лазерный	2 шт.
3.6	Мультимедиапроектор	1 шт.
3.7	Экран проекционный (на штативе или навесной)	Минимальные размеры 1,25 Ч 1,25
3.8	Стол	1 шт.
3.9	Стул	2 шт.

3.10	Кафедра для проведения лекционных и методико-практических занятий	1 шт.

4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Гимнастика и атлетическая гимнастика:

Зал атлетической гимнастики. Оборудование и инвентарь для занятий атлетической гимнастикой и силовыми видами спорта (комплексные тренажерные устройства, гантели, штанги, блины, гири);

Зал тяжелой атлетики. Оборудование и инвентарь для занятий тяжелой атлетикой, силовым троеборьем и гиревым спортом (помост, стойки, штанги, блины, гири);

Зал физической реабилитации. Оборудование и инвентарь для занятий со студентами с ограниченными возможностями здоровья (степы, эспандеры, гимнастические палки, гантели, гимнастические коврики, скакалки).

4.1	Стенка гимнастическая	15 шт.
4.2	Скамейка гимнастическая жесткая	10 шт.
4.3	Стойки с набором тяжелоатлетических гантелей	2 шт.
4.4	Стойка для штанги	2 шт.
4.5	Штанги тренировочные	10 шт.
4.6	Гантели наборные	6 пар
4.7	Гантели в виниловой оболочке	15 пар
4.8	Маты гимнастические	10 шт.

4.9	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	30 шт.
4.10	Мяч малый (теннисный)	25 шт.
4.11	Скакалка гимнастическая	50 шт.
4.12	Палка гимнастическая	50 шт.
4.13	Обруч гимнастический	50 шт.
4.14	Сетка для переноса малых мячей	4 шт.
4.15	Комплексные тренажерные устройства	2 шт.
4.16	Скамья для жима лежа	2 шт.
4.17	Комплекты тяжелоатлетических блинов	3 компл.
4.18	Скамья регулируемая	3 шт.
4.19	Гири (16 кг)	2 шт.
4.20	Гири (24 кг)	4 шт.
4.21	Помост тяжелоатлетический	1 шт.
4.22	Степ-платформы	10 шт.
4.23	Эспандеры	15 шт.
Легкая атлетика и лыжная подготовка: **Лыжная база.** Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой и		

лыжной подготовкой		
4.24	Палки для скандинавской ходьбы	30 пар
4.25	Флажки разметочные на опоре	2 компл.
4.26	Лента финишная	2 шт.
4.27	Рулетка измерительная (10 м)	2 шт.
4.28	Номера нагрудные	100 шт.
4.29	Лыжные палки	50 пар
4.30	Лыжи с ботинками	50 пар
Спортивные игры: **Зал спортивных игр.** Оборудование и инвентарь для занятий спортивными играми (стойки волейбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные и волейбольные); **Зал настольного тенниса.** Оборудование и инвентарь для занятий настольным теннисом (столы для настольного тенниса, сетки, защитные бортики, ракетки и мячи для настольного тенниса).		
4.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2 компл.
4.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2 компл.
4.33	Мячи баскетбольные	30 шт.
4.34	Жилетки игровые с номерами	20 шт.
4.35	Стойки волейбольные универсальные	1 компл.
4.36	Сетка волейбольная	2 шт.
4.37	Мячи волейбольные	30 шт.
4.38	Ворота для мини-футбола	1 компл.

4.39	Сетка для ворот мини-футбола	2 шт.
4.40	Мячи футбольные	20 шт.
4.41	Номера нагрудные	20 шт.
4.42	Компрессор для накачивания мячей	2 шт.
4.43	Столы для настольного тенниса	8 шт.
4.44	Защитные бортики для настольного тенниса	4 шт.
4.45	Робот тренировочный для настольного тенниса	1 шт.
4.46	Ракетки для настольного тенниса	20 шт.
4.47	Мячи для настольного тенниса	100 шт.
Спортивные единоборства: **Зал спортивных единоборств.** Оборудование и инвентарь для занятий спортивными единоборствами (ковер борцовский, обкладочные маты, эспандеры резиновые, лапы боксерские); **Зал фехтования.** Оборудование и инвентарь для занятий фехтованием (защитное снаряжение, шпаги, мишени для отработки уколов).		
4.48	Ковер борцовский разборный (татами)	30 листов
4.49	Обкладочные защитные маты	10 шт.
4.50	Эспандеры	15 шт.
4.51	Лапы боксерские	5 пар
4.52	Лапы боксерские большие	4 шт.
4.53	Защитное снаряжение для фехтования	4 компл.
4.54	Шпаги для фехтования	10 шт.

4.55	Мишени для отработки уколов	2 шт

9. Образовательные технологии

Интерактивный учебный мультимедиа комплекс по основам физической культуры, включающий в себя электронные компоненты: структурированные гипертексты, графические иллюстрации, анимации, видеоклипы, вопросы для тренинга и контроля знаний.

Обучающие семинары и мастер-классы заслуженных мастеров спорта и мастеров спорта по плаванию, мини-футболу, самбо, бодибилдингу и фитнесу и лыжным гонкам.

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

10.1. Методические рекомендации преподавателю

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является обязательной дисциплиной вариативной части РУП и обеспечивает завершение формирования компетентности в тесной связи с важнейшими дисциплинами базовой и вариативной частей РУП.

В условиях конструирования образовательных систем на принципах компетентностного подхода произошло концептуальное изменение роли преподавателя, который наряду с традиционной ролью носителя знания выполняет функцию организатора научно-поисковой и самостоятельной работы студента, консультанта в процедурах выбора, обработки и интерпретации информации, необходимой для практического действия и дальнейшего развития, что должно обязательно учитываться при проведении лекционных и практических занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Преподавание практического материала по дисциплине «Физическая культура» осуществляется по последовательно-параллельной схеме на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках ОП и рабочего учебного плана по специальности 54.05.03 «Графика».

Структура и последовательность проведения практических занятий по дисциплине представлена в п. 5 настоящей рабочей программы.

Базовая тематика рефератов **для обучающихся специального отделения и временно освобождённых от практических занятий** по физической культуре по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» представлена в составе ФОС по дисциплине в Приложении 1 к рабочей программе. Утверждение темы реферата

производится преподавателем, проводящим практические занятия по дисциплине. Допустимо утверждение тем рефератов, предложенных студентом самостоятельно, при условии их соответствия целям и задачам дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», актуальности и возможности адекватного раскрытия с учетом уровня текущей компетентности студента в рамках ОП.

Тесты **определения физической подготовленности** для промежуточного/ итогового контроля и перечень зачетных требований по дисциплине представлены в составе ФОС по дисциплине в Приложении 1 к рабочей программе.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», приведен в п.7 настоящей рабочей программы.

10.2. Методические указания обучающимся.

Практические занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» представляют собой учебные занятия по овладению системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. Посещение практических занятий и активное участие в них является обязательным.

Работа на практических занятиях предусматривает обязательное наличие у студентов медицинского допуска для практических занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и спортивной формы одежды.

Методические указания по подготовке к промежуточной/ итоговой аттестации

Промежуточной/ итоговой контроль успеваемости осуществляется в течение семестров путем: регулярной проверки присутствия студента на практических занятиях, оценки качества и активности работы на практических и контрольных занятиях. Сведения о текущей работе студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» фиксируются преподавателем служат базовым основанием для формирования семестрового рейтинга по дисциплине. Обязательных тестов определения физической подготовленности. Примерных дополнительных контрольных тестов для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений. Примерных контрольных упражнений для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (мужчины и женщины). Примерной тематике рефератов для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре (приложение 1).

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности 54.05.03 «Графика» по специализации №4 «Художник-график (Оформление печатной продукции).

Программа утверждена на заседании кафедры «Экологическая безопасность технических систем» «10» июня 2019 г., протокол №9.

Согласовано:
Руководитель
образовательной программы  /С.Ю. Биричев/

Приложение 1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Специальность: 54.05.03 «Графика»
по специализации:
«Художник-график (оформление печатной продукции)»

Формы обучения: очная

Виды профессиональной деятельности: художественно-творческая, педагогическая.

Кафедра: **«Физическое воспитание»**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Москва
2019

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

1.1 Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

Рабочей программой дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предусмотрено формирование следующих компетенций:
способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **(ОК-8).**

1.2 Этапы формирования компетенций

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего цикла освоения дисциплины в рамках учебных занятий (табл. 1.1)

1.3 Общая процедура и сроки проведения оценочных мероприятий

Оценивание результатов обучения студентов по дисциплине осуществляется по регламенту текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи и коррекции обучения. Результаты текущего контроля подводятся по шкале балльно-рейтинговой системы.

Текущий контроль осуществляется два раза в семестр по календарному графику учебного процесса.

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения. Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» проводится в форме **зачёта.**

Зачетное занятие проводится в зачётную неделю по графику экзаменационной сессии. Результаты аттестации заносятся в ведомость учёта успеваемости студентов и зачетную книжку студента (при получении зачёта). Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

На зачетном занятии осуществляется выполнение контрольных нормативов, не сданных студентом вовремя по уважительной причине.

1.4 Формирование компетенций в учебном процессе

Компетенции	Дескрипторы компетенций		Период формирования	Вид занятий, работы
	Вид	Содержание		
способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	знать	- социально-биологические основы физического воспитания; - основы здорового образа жизни	1 год обучения	Лекции
		- методические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; - способы оценки и контроля физического развития и физической подготовленности	2 год обучения	Лекции, методико-практические занятия
		- способы организации, оценки и контроля профессионально-прикладной физической подготовки.	3 год обучения	Лекции, методико-практические занятия
	уметь	- выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры	1 год обучения	Методико-практические и практические занятия
		- использовать способы контроля и оценки физического	2 год обучения	Методико-практические и практические

		развития и физической подготовленности		занятия
		- использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и воспитания профессионально-прикладных двигательных качеств	3 год обучения	Методико-практические и практические занятия
	владеть	- различными формами восстановления работоспособности организма	1 год обучения	Методико-практические и практические занятия
		- методами самооценки физического развития и физической подготовленности	2 год обучения	Методико-практические и практические занятия
		- средствами и методами физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной профессиональной деятельности	3 год обучения	Методико-практические и практические занятия

При первой попытке ликвидации задолженности, во время зачётной недели или в течение сессии, студенту выдаются все задания по текущему контролю и промежуточной аттестации, по которым он не смог набрать зачётное количество баллов.
При ликвидации задолженности после сессии студенту выдаются для выполнения все задания по текущему контролю.

2. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

2.1. Содержание контрольного раздела дисциплины для очной формы обучения

Форма контроля	Объекты оценивания	Контролируемые разделы и темы дисциплины	Наименование оценочного средства
Входной контроль (стартовый рейтинг)	Начальный уровень подготовленности обучающихся	Легкая атлетика, общая физическая подготовка	Контрольные нормативы
Контрольная точка №1 текущий контроль (1 семестр)	Учебные достижения по модулю	Легкая атлетика	Контрольные нормативы
Контрольная точка №2 текущий контроль (1 семестр)	Учебные достижения по модулю	Спортивные игры	Контрольные нормативы
Промежуточный контроль	Обобщенные результаты обучения	Уровень физической подготовленности	Контрольные нормативы
Контрольная точка №1 текущий контроль (2 семестр)	Учебные достижения по модулю	Лыжная подготовка	Контрольные нормативы
Контрольная точка №2 текущий контроль (2	Учебные достижения по модулю	Атлетическая гимнастика, спортивные игры	Контрольные нормативы

семестр)			
Промежуточный контроль	Обобщенные результаты обучения	Уровень физической подготовленности	Контрольные нормативы
Контрольная точка №1 текущий контроль (3 семестр)	Учебные достижения по модулю	Легкая атлетика	Контрольные нормативы
Контрольная точка №2 текущий контроль (3 семестр)	Учебные достижения по модулю	Спортивные игры	Контрольные нормативы
Промежуточный контроль	Обобщенные результаты обучения	Уровень физической подготовленности	Контрольные нормативы
Контрольная точка №1 текущий контроль (4 семестр)	Учебные достижения по модулю	Лыжная подготовка	Контрольные нормативы
Контрольная точка №2 текущий контроль (4 семестр)	Учебные достижения по модулю	Атлетическая гимнастика, спортивные игры	Контрольные нормативы
Промежуточный контроль	Обобщенные результаты обучения	Уровень физической подготовленности	Контрольные нормативы
Контрольная точка №1 текущий контроль (5 семестр)	Учебные достижения по модулю	Легкая атлетика	Контрольные нормативы
Контрольная точка №2 текущий контроль (5 семестр)	Учебные достижения по модулю	Спортивные игры	Контрольные нормативы
Промежуточный контроль	Обобщенные результаты обучения	Уровень физической подготовленности	Контрольные нормативы
Контрольная	Учебные	Лыжная	Контрольные

точка №1 текущий контроль (6 семестр)	достижения по модулю	подготовка	нормативы
Контрольная точка №2 текущий контроль (6 семестр)	Учебные достижения по модулю	Атлетическая гимнастика, спортивные игры	Контрольные нормативы
Промежуточный контроль	Обобщенные результаты обучения	Уровень физической подготовленности,	Контрольные нормативы

2.1.1. Обязательные тесты определения физической подготовленности основного учебного отделения.

Характеристика направленности тестов	**Женщины**					**Мужчины**				
	О ц е н к а в о ч к а х									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.**Тест на скоростно-силовую подготовленность**:										
Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.**Тест на силовую подготовленность**: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):	60	50	40	30	20					

Подтягивание на перекладине (кол.раз)										
вес до 85кг						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2
3.**Тест на общую выносливость:** Бег 2000 м (мин.,с.)										
вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.)										
вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

2.1.2. Примерные дополнительные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Женщины					
Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1.Бег 3000м (мин,сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
2.Бег на лыжах 3км (мин,сек)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
или.5 км (мин,сек)	31.00	32.30	34.15	36.40	б/вр
4.Плавание 50м(мин,сек)	54,00	1,03	1,14	1,24	б/вр
или 100м (мин,сек)	2,15	2,4	3,05	3,35	4,1
5.Прыжки в длинну с места (см)	190	180	168	160	150
Прыжки в длинну (см)	365	350	325	300	280
или в высоту с разбега (см)	120	115	110	105	100

6.Подтягивания в висе лёжа (перекладина на высоте 90см)	20	16	10	6	4
7.Приседание на одной ноге, опора на стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
8. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрой физического воспитания с учётом направлений и специальностей высшего профессионального образования.				

(продолжение)

Мужчины					
Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1.Бег 5000 м (мин,сек)	21,3	22,3	23,3	24,5	25,4
2.Бег на лыжах 5 км (мин,сек) или 10 км (мин,сек)	23,5 50,0	25,0 52,0	26,25 55,0	27,45 58,0	28,3 б/вр.
3.Плавание 50 м (мин,сек) или 100 м (мин,сек)	40,0 1,40	44,0 1,50	48,0 2,00	57,0 2,15	2,30 б/вр.
4.Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	225	215
5.Прыжки в длину или высоту с разбега (см)	480 145	460 140	435 135	410 130	390 125
6.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
7.Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
8.В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
9.Профессионально-прикладная	Упражнения и тесты разрабатываются				

подготовка	кафедрой физического воспитания с учетом направлений подготовки высшего профессионального образования.

2.1.3. Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (мужчины и женщины)

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см.)
2. Подтягивания на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100м.
6. Бег: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учёта времени).
7. Тест Купера (12-минутное передвижение).
8. Плавание 10 минут.
9. Бег на лыжах: мужчины – 3 км., женщины – 2 км (без учёта времени).
10. Упражнения с мячом.
11. Упражнения со скакалкой.
12. Упражнения на гибкость.

2.1.4. Примерная тематика реферативных работ практическому разделу для обучающихся специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3-ий семестр. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки)
III курс – индивидуальные занятия преподавателя с каждым студентом (демонстрация индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

2.2. Содержание контрольного раздела дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» на очно-заочной форме обучения

Форма контроля	Объекты оценивания	Контролируемые разделы и темы дисциплины	Наименование оценочного средства
Контрольная	Учебные	Методико-	Устный опрос

точка №1 промежуточный контроль	достижения по модулю	практический раздел	
Итоговый контроль	Обобщенные результаты обучения	Методико-практический раздел	Защита реферативной работы

2.2.1. Примерная тематика устного опроса и реферативных работ по практическому разделу дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, уста лости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, про гулка на лыжах и т.д.).
4. Методика составления и проведения простейших самостоя тельных занятий физическими упражнениями гигиенической или трени ровочной направленности.
5. Основы методики самомассажа.
6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического раз вития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
8. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организ ма (функциональные пробы).
9. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
10. Методы регулирования психоэмоционального состояния, при меняемые при занятиях физической культурой и спортом
11. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
12. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
13. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.
14. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
15. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
16. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда специалиста.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков

Каждый семестр подразделяется на два-три учебных блока по модулям практического раздела дисциплины. Практические занятия проводятся раздельно для студентов, относящихся к основному, подготовительному и специальному отделению. Студенты обязаны посетить не менее 50% учебных занятий. Пропуски разрешены в случаях, подтверждѐнных оправдательными документами. На практических занятиях обязательны спортивная форма и обувь, без которых студент к занятиям не допускается.
После окончания каждого блока студенты, относящиеся к основному отделению (основная и подготовительная медицинские группы), сдают не более 4 контрольных нормативов по физической и спортивно-технической подготовке. Контрольные нормативы для основной и подготовительной медицинских групп могут иметь отличия.
Ниже приведены таблицы контрольных нормативов по общей физической подготовке и игровым видам спорта для студентов основного и специального отделения (п.п. 3.2). Последовательность сдачи нормативов устанавливает преподаватель.
Контрольные нормативы для основной и подготовительной медицинских групп имеют отличия. Преподаватель индивидуально подбирает нагрузку для студентов подготовительной медицинской группы в зависимости от его заболевания и физической подготовленности.
Дополнительные баллы студент любой медицинской группы может получить в поощрение за посещение всех занятий без пропусков, за активное участие в научных конференциях различных уровней и в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых кафедрой, вузом, городской администрацией и т.д.
В начале первого семестра каждый студент основной и подготовительной группы должен сдать нормативы стартового рейтинга для оценки состояния физической подготовки. Стартовый рейтинг является допуском к сдаче последующих контрольных точек.

Методика проведения итогового контроля в виде зачета
Оценка «зачтено» ставится, если студент:
1) посетить не менее 50% учебных занятий;
2) успешно сданы тесты определения физической подготовленности;
2. Оценка «не зачтено» ставится, если студент посетил менее 50 % практических занятий. Оценка «не зачтено» отмечает такие недостатки в физической подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.
В случаях, когда студент активно проявляет себя на занятиях, и имеет только положительные оценки, на этапе итогового контроля зачет ему может быть поставлен автоматически.

3.1 Методические материалы по процедуре оценки реферативных работ обучающихся.

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Студенты, относящиеся к специальной медицинской группе, оформляют материал, раскрывающий ту или иную тему, в виде реферата и защищают его в устной форме. **Требования к выполнению реферата.**

Реферат является научной работой, поскольку содержит в себе элементы научного исследования, а потому к нему предъявляются требования, как к научной работе. Правила оформления научных работ являются общими для всех отраслей знаний и регламентируются государственными стандартами, в частности ГОСТом.

«Библиографическое описание документа: Общие требования и правила составления», «Правилами составления библиографического описания». При оформлении реферата необходимо соблюдать правила цитирования, правильное оформление ссылок, библиографического списка, правила сокращения.

Правила.

Работа открывается титульным листом, где указывается полное название ведомства, института, кафедры, тема реферата, фамилии автора и руководителя, место и год написания. На следующей странице, которая нумеруется сверху номером «2», помещается оглавление с точным названием каждой главы и указанием начальных страниц.

Общий объем реферата не менее 10 страниц для печатного варианта.

При печатании текста реферата абзац должен равняться четырем знакам (1,25 см.).

Поля границы: левое -3 см., правое - 1,5 см., нижнее 2 см., верхнее - 2 см. до номера страницы.

Текст печатается через 1,5 - 2 интервала. Если текст реферата набирается в текстовом

редакторе MicrosoftWord, рекомендуется использовать шрифты: TimesNewRomanCyr или

ArialCyr, размер шрифта -14 пт.

Каждая структурная часть реферата (введение, главная часть, заключение и т.д.) начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за

ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала. После заголовка, располагаемого посредине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка. Страницы реферата нумеруются в нарастающем порядке.
Номера страниц ставятся вверху в середине листа. Титульный лист реферата включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется (это не относится к содержанию реферата).
Этапы работы над рефератом: формулирование темы. Тема должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию. Подбор и
изучение основных источников по теме (как правило, не менее 8-10). Составление библиографии, обработка и систематизация информации, разработка плана реферата, написание реферата, защита реферата.
Структура и правила оформления реферата.
Введение-раздел должен содержать постановку проблемы в рамках выбранной темы и обоснование выбора проблемы и темы.
Основная часть-в данном разделе должна быть раскрыта тема. Для этогов разделе
обязательно должно быть отражено: краткий пересказ статьи с использованием изучаемого в курсе понятийного аппарата и инструментария, описание и личную оценку студента (аргументированную на основе материала курса) адекватности приведенных в статье выводов.
Заключение-раздел должен подводить итог написанному в основной части и содержать выводы о том, что аппарат институциональной теории может привнести в анализ описываемых явлений.
Список литературы-текст должен содержать ссылки на цитируемые источники, которые все приводятся в данном разделе. В списке литературы обязательно указывать источник, из которого была взята статья.
Требования к защите реферата: реферат сдаётся на проверку преподавателю перед каждой контрольной точкой, обозначенной в графике учебного процесса; после проверки и обозначения недостатков реферат возвращается на доработку; защита реферата производится в устной форме в день, назначенный преподавателем, в рамках контрольной точки.
Для определения фактических оценок по каждому реферату выставляются следующие баллы: результат, содержащий полный правильный ответ, полностью соответствующий требованиям критерия, – максимальное количество баллов; результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – более 60%) или ответ, содержащий незначительные неточности, т.е. ответ, имеющий незначительные отступления от требований критерия, – 75% от максимального количества баллов; результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – от 30 до 60%) или ответ, содержащий значительные неточности, т.е. ответ, имеющий значительные отступления от требований критерия – 40% от максимального количества баллов; результат, содержащий

неполный правильный ответ (степень полноты ответа – менее 30%), неправильный ответ (ответ не по существу вопроса или отсутствие ответа, т.е. ответ, не соответствующий полностью требованиям критерия, – 0 % от максимального количества баллов.

КАРТА ОЦЕНКИ РЕФЕРАТИВНОЙ РАБОТЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Тема реферата_____

_____

_____

Ф.И.О., должность преподавателя _____

_____

Ф.И.О. студента_____ учебная группа_____

Дата защиты реферативной работы ____._____. 20___

№ п/п	***Критерии оценки работы***	***Оценка в баллах***
ОФОРМЛЕНИЕ РАБОТЫ		
1.	Наличие всех структурных частей работы	
2.	Выполнение требуемого объема работы	
3.	Выполнение требований к оформлению текста, таблиц, рисунков	
4.	Умение работать с научной литературой (полнота научного обзора, грамотность цитирования)	
СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ		
5.	Соответствие содержания работы заявленной теме	
6.	Последовательное аргументированное раскрытие темы	

7.	Позиция автора к проблематике темы работы (полнота и логичность выводов)	
8.	Качество ответов на вопросы (полнота, аргументированность, владение материалом, терминологией)	
Вопросы, заданные на защите работы: _____ _____ _____ _____ _____ _____		
Количество набранных баллов		
Оценка _____ (зачтено/незачтено) Подпись преподавателя _____		

Балльная система оценки РЕФЕРАТИВНОЙ работы
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№ п/п	***Критерии оценки работы***	***Оценка в баллах***
ОФОРМЛЕНИЕ РАБОТЫ		
1.	Наличие всех структурных частей работы	0-5
2.	Выполнение требуемого объема работы	0-5
3.	Выполнение требований к оформлению текста, таблиц, рисунков	0-5
4.	Умение работать с научной литературой (полнота научного обзора, грамотность цитирования)	0-5
СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ		
5.	Соответствие содержание теме	0-10
6.	Последовательное аргументированное раскрытие темы	0-10

7.	Позиция автора к проблематике темы (выводы)	0-10
8.	Качество ответов на вопросы (полнота, аргументированность, владение материалом, терминологией)	0-10

КРИТЕРИИ ПЕРЕВОДА БАЛЛОВ В ОЦЕНКУ

Количество баллов	***Оценка***
0–29	Незачтено
30–60	Зачтено