Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Максимов Алексей Борисович
Должность: директор департамента по образовательной политике
Дата подписания: 23.09.2023 16:59:42
Уникальный программный ключ:
8db180d1a3f02ac9e60521a5672742735c18b1d6

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

/Московский Политех/

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета экономики и управления
_____ П.А. Аркатов
«31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки

38.03.02 «Менеджмент»

Образовательная программа

«Управление бизнес-процессами»

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная, очно-заочная

Москва, 2021

1. Цели освоения дисциплины.

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является овладение способами деятельности в сфере физической культуры для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей, составления индивидуальных программ самовоспитания, регулирования психоэмоционального состояния, их оценки и коррекции.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

– сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре;

– развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;

– обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;

– сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;

– развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к обязательно части (Б.1.) образовательной программы бакалавриата.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» взаимосвязана логически и содержательно-методически со следующей дисциплиной ОП:

В базовой части дисциплин (Б.1.1):

- Физическая культура и спорт.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются следующая компетенция и должны быть достигнуты следующие результаты обучения как этап формирования соответствующей компетенции:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Индикаторы (показатели) достижения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Знает способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.3. Владеет навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

4. Структура и содержание дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины составляет **328** академических часов (0 зачетных единиц), из них 4 часа – самостоятельная работа студентов. Разделы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» изучаются на первом, втором и третьем курсах. Практические занятия – 4 часа в неделю (324 часа), форма контроля - зачет.

Второй семестр: практические занятия – 4 часа в неделю (72 часа), форма контроля - зачет.

Третий семестр: практические занятия – 4 часа в неделю (72 часа), форма контроля - зачет.

Четвёртый семестр: практические занятия – 4 часа в неделю (72 часа), форма контроля - зачет.

Пятый семестр: практические занятия – 4 часа в неделю (72 часа), форма контроля - зачет.

Шестой семестр: практические занятия – 4 часа в неделю (36 часов), форма контроля - зачет.

Структура и содержание дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» по срокам и видам работы отражены в приложении.

Содержание разделов дисциплины

Решение поставленных задач осуществляется путем использования в учебных занятиях практического материала, а также выполнения контрольных заданий и упражнений (тестов).

Практический материал состоит из учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельного, целенаправленного и творческого использования средств физической культуры и спорта.

Контрольные задания и упражнения способствуют персональному и объективному учету деятельности студентов и определению получаемых ими знаний по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Учебно-тренировочные занятия проводятся в трех учебных отделениях: основном, спортивном и специальном.

Учебно-тренировочные занятия в основном и спортивном отделениях, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Средства практического раздела в обязательном порядке включают отдельные виды легкой атлетики, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

Практический учебный материал для студентов спортивного отделения, занимающихся в учебных группах по видам спорта (специализациях), включает в себя вышеуказанные обязательные физические упражнения.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для учебных групп специального отделения разрабатывается с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты, на длительный срок освобожденные от практических занятий, подготавливают и защищают рефераты (примерные темы рефератов в Приложении №6), связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья, а также сдают тестирование по теоретическому материалу.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются студенты, прошедшие

медицинский осмотр и определившие свою группу здоровья (основную, подготовительную, специальную «А» или «Б»).

В основное и спортивное отделения зачисляются студенты, отнесенные к основной или подготовительной медицинским группам. Численный состав учебных групп – 12-15 человек.

В основном отделении занятия проводятся с направленностью на улучшение общей физической подготовки с использованием средств одного или нескольких видов спорта, определяемых возможностями спортивной базы, на которой проводятся занятия.

В специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» или «Б». Численный состав учебных групп – не более 10 человек.

Учебный процесс в специальном отделении направлен на укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, а также на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии. Особое место отводится формированию знаний и умений проведения самоконтроля, самомассажа, навыков самостоятельного использования физических упражнений в организации двигательного режима с учетом состояния здоровья и заболевания.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателем. Преподаватель несет полную ответственность за соответствие используемых упражнений и их дозировок возможностям каждого отдельного студента.

В спортивное отделение зачисляются студенты, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, культивируемых в университете.

В случае, если желающих больше, чем количества мест в учебной группе по виду спорта, то студенты, по указанию преподавателя этой специализации, проходят конкурсный отбор. Конкретные упражнения тестового отбора определяются преподавателями специализаций.

Спортивно-техническая направленность практического материала спортивного отделения:

Специализация «Баскетбол»

- Правила поведения в зале, техника безопасности;
- основные правила игры в баскетбол;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- основы спортивной тренировки;

- техника стойки игрока;
- техника остановки мяча;
- техника поворотов на месте;
- техника ловли мяча;
- техника укрывания мяча туловищем;
- техника передачи мяча;
- техника бросков мяча;
- техника ведения мяча и обводки соперника;
- техника применения отвлекающих действий (финтов);
- техника стойки и передвижения защитника;
- техника отбора, перехвата и накрывания мяча;
- индивидуальные тактические действия в атаке;
- индивидуальные тактические действия в защите;
- взаимодействия с заслонами;
- групповые тактические действия в защите;
- групповые тактические действия в атаке;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Волейбол»

- правила игры в волейбол;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- основы спортивной тренировки;
- техника передачи мяча сверху и снизу;
- техника приема мяча;
- техника подачи мяча снизу;
- техника подачи мяча сверху;
- техника блокирования;
- тактика коллективных действий в нападении и защите;
- тактика игры в атаке;
- тактика игры в защите;
- совершенствование различных видов приема мяча;
- совершенствование различных видов передач мяча;
- совершенствование различных видов подач мяча;
- совершенствование техники блокирования;
- совершенствование тактики игры в атаке;
- совершенствование тактики игры в защите;
- участие во внутривузовских соревнованиях;

- судейство соревнований.

Специализация «Единоборства» (виды спорта: греко-римская борьба, вольная борьба, дзюдо, самбо/боевое самбо, бокс)

- правила проведения схваток/боев;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- основы спортивной тренировки;
- виды и техника бросков;
- виды и техника ударов;
- основные стойки;
- техника защитных и атакующих действий:
- совершенствование различных приемов в защите;
- совершенствование различных приемов в атаке;
- совершенствование различных видов подач мяча;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Футбол (мини-фубол)»

- Правила поведения в зале, техника безопасности;
- основные правила игры в мини-футбол;
- строевые и общеразвиваюшие упражнения;
- удары по мячу ногой различными способами;
- удары по мячу головой;
- различные способы остановки катящегося, летящего и прыгающего мяча;
- различные способы ведения мяча;
- различные способы передачи мяча;
- техника отбора мяча;
- различные сочетания бега, прыжков, остановок, поворотов, стартов и ускорений полевых игроков и вратаря;
- совершенствование индивидуальных технических действий;
- совершенствование индивидуальных тактических действий с мячом;
- совершенствование индивидуальных тактических действий без мяча;
- групповые действия в атаке;
- игровые комбинации;
- комбинации при стандартных положениях;
- взаимодействие игроков без сопротивления и с сопротивлением противника;
- тактика игры в обороне;
- индивидуальные действия против игрока с мячом;

- индивидуальные действия против игрока без мяча;
- групповые действия в обороне;
- Противодействие игровым и стандартным комбинациям;
- взаимодействие игроков с целью овладения мячом;
- упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития ловкости и гибкости;
- совершенствование техники игры полевого игрока и вратаря;
- освоение новых технических приемов;
- совершенствование техники игры в условиях, максимально приближенных к соревновательным;
- выполнение различных приемов техники в условиях дефицита времени и пространства;
- совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Силовые виды спорта» (виды спорта: тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг, кроссфит, армрестлинг)

- Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности;
- изучение правил силовых видов спорта;
- основные технические приемы выполнения упражнений силовых видов спорта (тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг, кроссфит, армрестлинг);
- общеразвивающие упражнения с отягощениями;
- различные способы подстраховки в работе с отягощениями (тяжелоатлетическими снарядами);
- совершенствование техники выполнения приемов силовых видов спорта;
- совершенствование техники выполнения рывка;
- рывок в низкий сед;
- рывок в стойку;
- рывок с виса;
- рывок с плинтов;
- приседания со штангой на выпрямленных руках;
- рывковые уходы;
- совершенствование техники выполнения толчка;
- подъем на грудь в низки сед;
- подъем на грудь в стойку;

- подъем на грудь с виса;
- подъем на грудь с плинтов;
- толчок со стоек;
- толчок из-за головы со стоек;
- швунг со стоек;
- швунг из-за головы со стоек;
- совершенствование техники выполнения приседаний;
- приседания со штангой на груди;
- приседания со штангой на плечах;
- полуприседы со штангой на плечах;
- выпрыгивания со штангой на плечах;
- совершенствование техники выполнения тяги;
- тяга толчковая;
- тяга рывковая;
- тяга толчковая с плинтов;
- тяга рывковая с плинтов;
- тяга становая;
- совершенствование техники выполнения жимовых упражнений;
- жим стоя;
- жим лежа;
- жим из-за головы;
- жим сидя;
- жим в наклоне;
- совершенствование техники выполнения рывка гири одной рукой (правая, левая);
- совершенствование техники выполнения толчка двух гирь двумя руками;
- круговые тренировки для развития силы;
- круговые тренировки для развития выносливости;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Аэробика»

- Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности;
- техника двигательных действий;
- классическая аэробика;
- степ-аэробика;
- финтнес-аэробика;
- эстетическая гимнастика;
- ритмическая гимнастика;

- хореография;
- формирование правильной осанки;
- развитие чувства равновесия и ориентации в пространстве;
- техника выполнения базовых шагов (элементов);
- техника движения руками в различных плоскостях;
- комплексы и комбинации (связки) из базовых шагов;
- совершенствование синхронности выполнения движений в команде;
- совершенствование навыков самостоятельного составления связок.
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Капоэйра»

- Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности;
- основные правила капоэйры;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- основы спортивной тренировки;
- техника двигательных действий;
- техника базовых стойки;
- техника базовых перемещений;
- техника круговых ударов;
- техника защиты;
- техника простых акробатических перемещений;
- формирование правильной осанки;
- развитие чувства равновесия и ориентации в пространстве;
- техника создания и продолжения игры;
- техника прямых ударов;
- техника круговых ударов и перемещений;
- техника применения отвлекающих действий (финтов);
- техника защиты в перемещениях;
- техника взятия инициативы в игре;
- индивидуальные тактические действия в атаке;
- индивидуальные тактические действия в защите;
- взаимодействия с оппонентом;
- навыки движений в разных ритмах;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Дартс»

- правила игры;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- виды и техника бросков;
- основная стойка;
- совершенствование различных видов бросков;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Настольный теннис»

- правила игры;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- виды и техника подачи;
- виды и техника ударов;
- техника оборонительных действий;
- техника атакующих действий;
- основная стойка;
- совершенствование различных видов подачи;
- совершенствование различных видов ударов;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Студент может посещать несколько специализаций в одном семестре. По медицинским показателям студент может быть переведен в специальное отделение в любое время.

5. Образовательные технологии

Методика преподавания дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и реализация компетентностного подхода в изложении и восприятии материала предусматривает использование следующих образовательных технологий: групповые, дифференцированного обучения, личностно-ориентированного подхода, спортивно-ориентированные, модульные, здоровье сберегающие, валеологические и соревновательные.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в основном, спортивном и специальном отделениях, для успешного прохождения промежуточной аттестации должны достигнуть отметки в 50 баллов по балльно-рейтинговой системе (далее – БРС) (Приложение №9).

БРС позволяет оценить степень освоения учебной программы

БРС включает в себя учебный модуль, спортивный модуль, научный модуль, а также модуль самостоятельной работы.

В учебный модуль входят: посещение учебных практических занятий, выполнение контрольных тестов (общей физической (Приложение №4) и спортивно-технической (Приложение №5) подготовленности), написание и защита реферата (тему реферата определяет ведущий преподаватель), тестирование по теоретическим вопросам (только для студентов специальной медицинской группы и временно освобожденных от практических занятий) (Приложение №7).

В спортивный модуль входят: участие во внутривузовских соревнованиях, выполнение норм ГТО, посещение соревнований с участием сборных команд университета по видам спорта.

В научный модуль входят: участие в написании научной статьи, участие в научно-практической конференции.

В модуль самостоятельной работы входят: участие во внешних соревнованиях (за стороннюю организацию или самостоятельно), занятие физкультурой и спортом в сторонних организациях.

Вся информация о текущем выполнении модулей, фиксируется преподавателем в Дневнике работы студента по физическому воспитанию (Приложение №8). Выполнение модуля самостоятельной работы студента подтверждается документально.

Студентам, выполнившим зачетные требования, в зачетную книжку вносится запись «зачтено».

Студенты, являющиеся членами сборных команд университета по видам спорта, регулярно принимающие участие в учебно-тренировочном процессе и различных соревнованиях, по представлению тренеров (из числа работников университета), осуществляющих их подготовку, могут быть освобождены от выполнения модулей БРС и оценены по результатам выступлений за соответствующую сборную команду.

Занятие лечебной физкультурой в течение семестра в стороннем медицинском учреждении (требуется документальное подтверждение), оценивается в 50 баллов (применимо только к студентам специального отделения).

При выполнении текущего контроля возможно использование тестового материала. Образцы контрольных вопросов и заданий для проведения текущего

контроля приведены в приложении. При реализации программы бакалавриата организация вправе применять электронное обучение и дистанционные образовательные технологии. Все материалы размещаются в СДО Московского Политеха (https://lms.mospolytech.ru/).

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии должны предусматривать возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

6.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины формируется следующая компетенция:

Код компетенции	В результате освоения образовательной программы обучающийся должен обладать
УК-7	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В процессе освоения образовательной программы данная компетенция, в том числе её отдельные компоненты, формируются поэтапно в ходе освоения обучающимися дисциплин в соответствии с учебным планом и календарным графиком учебного процесса.

6.1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, формируемых по итогам освоения дисциплины (модуля), описание шкал оценивания

Показателем оценивания компетенции на различных этапах её формирования является достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине.

УК-7 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
Показатель	**Критерии оценивания**			
	2	**3**	**4**	**5**

УК-7.1. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Обучающийся демонстрирует полное отсутствие или недостаточное соответствие следующих знаний: теории, истории и методике физической культуры	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих знаний: теории, истории и методике физической культуры. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность знаний, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями при их переносе на новые ситуации.	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих знаний: теории, истории и методике физической культуры; но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях.	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих знаний: теории, истории и методике физической культуры; свободно оперирует приобре-тенными знаниями.
УК-7.2. Знает способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Обучающийся не умеет или в недостаточной степени умеет контролировать и оценивать физического развитие и физическую подготовленность.	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих умений: контролировать и оценивать физического развитие и физическую подготовленность. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность умений, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании умениями при их переносе на новые ситуации.	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих умений: контролировать и оценивать физического развитие и физическую подготовленность. Умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих умений: посредством контролировать и оценивать физического развитие и физическую подготовленность. Свободно оперирует приобретенными умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

УК-7.3. Владеет навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Обучающийся не владеет или в недостаточной степени владеет практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.	Обучающийся владеет практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.. Обучающийся испытывает значительные затруднения при применении навыков в новых ситуациях.	Обучающийся частично владеет практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.	Обучающийся в полном объеме владеет практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, свободно применяет полученные навыки в ситуациях повышенной сложности.

Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и их описание:

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

Промежуточная аттестация обучающихся в форме зачёта проводится по результатам выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных учебным планом по данной дисциплине (модулю), при этом учитываются результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценка степени достижения обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) проводится преподавателем, ведущим занятия по дисциплине (модулю) методом экспертной оценки. По итогам промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

К промежуточной аттестации допускаются студенты, выполнившие все виды учебной работы, предусмотренные рабочей программой по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (регулярное посещение учебно-тренировочных занятий, выполнение модулей балльно-рейтинговой системы).

Шкала оценивания	**Описание**
Зачтено	Выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Студент демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. При этом могут быть допущены незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

Не зачтено	Не выполнен один или более видов учебной работы, предусмотренных учебным планом. Студент демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

Фонды оценочных средств представлены в Приложении 1 к рабочей программе

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

7.1. основная литература

1. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473770

7.2. дополнительная литература

1. Филиппов С. С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для вузов — 4-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12771-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472467

2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473042

7.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

- Офисные приложения, Microsoft Office 2013 (или ниже) – Microsoft Open License. Лицензия № 61984042

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Для выполнения задач дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) в университете используется следующая спортивная база:

Спортивный зал №1 Аудитория №112а 107023, г. Москва, ул. Большая Семеновская, д.38	Игровой зал, две раздевалки с душевыми, лаборантская комната

Спортивный зал №2 107023, г. Москва, ул. Большая Семеновская, д.40А	Тренажёрно-гимнастический зал, оснащенный гимнастическими снарядами, комплексом тренажеров на различные группы мышц, штангами.
Спортивный зал №4 Аудитория №103 115088, г. Москва, ул. 1-я Дубровская, д.16а, стр.1	1) зал тяжелой атлетики, оборудованный тренажерами, штангами, гирями, помостами; 2) тренажерный зал, оборудованный комплексом тренажеров.
Спортивный зал №7 Аудитория №519а 129626, ул. Павла Корчагина, д.22, стр.2	Игровой зал оборудован двумя раздевалками с душевыми.
Спортивный зал №8 Аудитория №304 115088, г. Москва, ул. 1-я Дубровская, д.16а, стр.1	Комплекс тренажеров для силового многоборья, раздевалка.

Аудитория для лекционных и семинарских занятий общего фонда. Столы учебные со скамьями, аудиторная доска, переносной мультимедийный комплекс (проектор, проекционный экран, ноутбук). Рабочее место преподавателя: стол, стул.

9. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа является одним из видов получения знаний обучающимися и направлена на:

- изучение теоретического материала, подготовку к учебным занятиям,
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Самостоятельная работа студентов представляет собой важнейшее звено учебного процесса, без правильной организации которого обучающийся не может быть высококвалифицированным бакалавром/специалистом.

Студент должен помнить, что проводить самостоятельные занятия следует регулярно. Важно приложить максимум усилий, воли и работать с полной нагрузкой с первого дня.

Каждый студент должен сам планировать свою самостоятельную работу, исходя из своих возможностей и приоритетов.

В процессе обучения важнейшую роль играет самостоятельная работа с источником информации. Научиться работать с такими источниками - приоритетная задача студента.

Рекомендации по написанию рефератов

Одной из форм изучения конкретных проблем учебной дисциплины "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" и отчётности по ней для обучающихся является подготовка реферата. Работа над рефератом предполагает исследование и систематизацию различных проблем, анализ разнообразных подходов авторов к той или иной проблеме. Реферат представляет собой работу,

предусматривающую собственное осмысление обучаемым поставленной проблемы и изложение своих мыслей в письменной форме. Он выполняется под руководством преподавателя, оформляется в соответствии с установленными требованиями и является элементом учебной работы по освоению курса "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту".

1. Цель и задачи написания реферата. Подготовка и написание работы по курсу "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" имеет целью углубить, систематизировать и закрепить полученные обучающимся теоретические знания в области физической культуры. Написание реферата позволяет закрепить приобретаемые обучающимися умения поиска необходимой информации, быстрого ориентирования в современной классификации источников. Оно инициирует стремление к повышению скорости чтения, выработке адекватного понимания прочитанного, выделение главного и его фиксации - составлению конспекта. Работа над рефератом не только углубляет и расширяет уровень подготовки обучающихся, но и прививает им вкус, навыки научного исследования и самостоятельного письменного изложения теоретических вопросов и обобщения реальных фактов. Подготовка реферата имеет большое воспитательное значение. Она способствует формированию у обучающихся научного мировоззрения, методологической дисциплины мышления и практического действия.

2. Выбор темы реферата. Тема реферата обусловливается требованиями учебного плана, программой освоения курса физической культуры. Выбор темы реферата осуществляется из предложенных вариантов. Возможно и инициативное предложение темы обучающимся, но в каждом случае необходимо аргументированное обоснование выбора такой темы и согласование ее с преподавателем. Сбор материала, написание и сдача на проверку работы осуществляется в сроки, определённые порядком прохождения учебных дисциплин при обучении.

3. Оформление реферата. Структура реферата включает в себя: титульный лист с указанием темы реферата, исполнителя (обучающегося), преподавателя, которому работа сдана на проверку, даты написания работы; план работы с указанием названия основных разделов (глав, параграфов) работы, страниц; введение, где определяется цель и задачи реферата, его актуальность, теоретическое значение и практическая ценность для профессиональной деятельности специалиста, степень разработанности выбранной проблемы, используемая теоретико-методологическая, концептуальная и источниковая базы; основной текст, в котором дается необходимая методологическая основа разработки проблемы, формулируются теоретические положения и с этих позиций даются практические выводы и рекомендации. Основной текст может состоять из глав и параграфов или только из параграфов или разделов; заключение, где формулируются выводы на основании выработанной ранее методологии и

проведенного анализа. Выводы должны быть доказательными и вытекать из анализа, проведенного автором в реферате; список использованной литературы и других источников. Список литературы не должен быть слишком обширным, однако его не обязательно ограничивать включением только тех произведений, из которых приведены цитаты; приложения (схемы, образцы документов, таблицы, графики и т.д.), иллюстрирующие анализируемый материал. Приложение создается обучающимся в том случае, если оно дополняет содержание основных проблем реферата. Объем реферата составляет примерно 10-15 машинописных страниц. При невыполнении обучающимся требований к содержанию и оформлению реферата, преподаватель возвращает работу для доработки и устранения недостатков.

Порядок сдачи и защиты рефератов.

1. Реферат сдается на проверку преподавателю за 1 -2 недели до зачетного занятия.

2. При защите реферата преподаватель учитывает: качество, степень самостоятельности студента и проявленную инициативу, связность, логичность и грамотность составления, оформление. Защита тематического реферата может проводиться на выделенном одном занятии в рамках часов учебной дисциплины, либо по договоренности с преподавателем.

10.Методические рекомендации для преподавателя

Преподавателю необходимо быть готовым консультировать студентов по любым вопросам, связанным с освоением дисциплины.

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки бакалавров **38.03.02 «Менеджмент»**.

Приложение
к рабочей программе

Структура и содержание дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент» (бакалавр) очная форма обучения

n/n	Раздел	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов, и трудоемкость в часах					Виды самостоятельной работы студентов					Формы аттестации	
				Л	П/С	Лаб	СРС	КСР	К.Р.	К.П.	РГР	Рефер.	К/р	Э	З
1	Практический	2	1-17		72		0,5								
	Форма аттестации											реферат			З
	Всего часов по дисциплине во втором семестре				72		0,5								
2	Практический	3	1-17		72		0,5								
	Форма аттестации											реферат			З
	Всего часов по дисциплине в третьем семестре				72		0,5								
3	Практический	4	1-17		72		0,5								
	Форма аттестации											реферат			З
	Всего часов по дисциплине в четвёртом семестре				72		0,5								
4	Практический	5	1-17		72		0,5								
	Форма аттестации											реферат			З
	Всего часов по дисциплине в пятом семестре				72		0,5								
5	Практический	6	1-14		36		2								
	Форма аттестации											реферат			З
	Всего часов по дисциплине в шестом семестре				36		2								
	Всего часов по дисциплине				324		4								

Приложение
к рабочей программе

Структура и содержание дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент» (бакалавр) очная-заочная форма обучения

n/n	Раздел	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов, и трудоемкость в часах					Виды самостоятельной работы студентов					Формы аттестации	
				Л	П/С	Лаб	СРС	КСР	К.Р.	К.П.	РГР	Рефер.	К/р	Э	З
1	Практический	2	1-17		72		0,5								
	Форма аттестации											реферат			З
	Всего часов по дисциплине во втором семестре				72		0,5								
2	Практический	3	1-17		72		0,5								
	Форма аттестации											реферат			З
	Всего часов по дисциплине в третьем семестре				72		0,5								
3	Практический	4	1-17		72		0,5								
	Форма аттестации											реферат			З
	Всего часов по дисциплине в четвёртом семестре				72		0,5								
4	Практический	5	1-17		72		0,5								
	Форма аттестации											реферат			З
	Всего часов по дисциплине в пятом семестре				72		0,5								
5	Практический	6	1-14		36		2								
	Форма аттестации											реферат			З
	Всего часов по дисциплине в шестом семестре				36		2								
	Всего часов по дисциплине				324		4								

Приложение 1 к
рабочей программе

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

Направление подготовки: 38.03.02 «Менеджмент

ОП (образовательная программа): «Управление бизнес-процессами»

Форма обучения: очная, очно-заочная

Вид профессиональной деятельности: организационно-управленческая, информационно-аналитическая, предпринимательская

Кафедра: **«Менеджмент»**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Состав: 1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Описание оценочных средств

Составители:

И.о. заведующего кафедрой «Физическое воспитание» А. А. Плешаков

Профессор кафедры «Физическое воспитание», проф., к.п.н. В. Г. Фролов

Доцент кафедры «Физическое воспитание», доц., к.п.н. М. А. Семенова

Москва, 2021 г.

Таблица 1

ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ						
ФГОС ВО **38.03.02 «Менеджмент» образовательная программа "Управление бизнес-процессами"** В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие **общекультурные компетенции**:						
№	**КОМПЕТЕНЦИИ**		**Перечень компонентов**	**Технология формирования компетенций**	**Форма оценочного средства****	**Степени уровней освоения компетенций**
	ИНДЕКС	**ФОРМУЛИРОВКА**				
1	УК-7	Способен формировать возможные решения на основе разработанных для них целевых показателей, а также осуществлять анализ, обоснование и выбор решений	**УК-7.1.** Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **УК-7.2.** Знает способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **УК-7.3.** Владеет навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	методико-практические и учебно-тренировочные занятия, самостоятельная работа	Р, Т, УО Зачёт	Понимает: - влияние оздоровительной системы 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. **Повышенный уровень** - способен использовать приобретенные знания и навыки в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранение и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ; - выбирает оптимальные методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития.

**- Сокращения форм оценочных средств см. в приложении 2 к РП.

Приложение 2
к рабочей программе

Перечень оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

№ ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Реферат (Р)	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Успешная защита реферата оценивается в 10 баллов.	Темы рефератов
2	Тестирование (Т)	Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической и спортивно-технической подготовленности обучающегося. Каждый тест оценивается от 2 до 10 баллов (шаг 2 балла).	Фонд тестовых упражнений
3	Тестирование по теории (ТТ)	Комплекс вопросов, позволяющих определить уровень освоения теоретического материала. Обучающемуся предлагается 4 вопроса. Каждый правильный ответ оценивается в 10 баллов.	Фонд тестовых вопросов
4	Зачёт	Итоговая форма оценки знаний. В высших учебных заведениях проводятся во время сессии.	Вопросы к зачёту

Приложение №4
к рабочей программе

Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
(формирование компетенции УК-7)

УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ:

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	**4**	**6**	**8**	**10**	**2**	**4**	**6**	**8**	**10**
	РЕЗУЛЬТАТ									
1. Наклон вперед из положения стоя на опоре (ниже скамьи – см)	4	5	6	7	13	6	7	8	11	16
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	205	215	230	240	150	160	170	180	195
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Вес до 85 кг	5	7	9	10	13	-	-	-	-	-
Вес 85 кг и более	2	4	7	9	11	-	-	-	-	-
Вис на согнутых руках (сек)	-	-	-	-	-	5	8	10	12	15
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз). Девушки - с закреплением ног.	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
5. Сгибание и разгибание рук от пола за 2 мин. (кол-во раз). Девушки – упор на колени.	35	40	45	50	60	15	20	25	30	40
6. Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	70	80	90	100	110	80	90	100	110	120
7. Приседания на двух ногах за 2 мин. (кол-во раз)	80	85	90	95	100	60	65	70	75	80
8. Челночный бег 6м за 1 мин. (кол-во отрезков)	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27
9. Рывок гири: юноши 16 кг; девушки 12 кг (кол-во раз)	10	15	20	30	40	2	4	6	9	12
10. Толчок гирь по 16 кг двумя руками (кол-во раз)	5	7	10	13	18	-	-	-	-	-
Наклоны с гирей 16 кг (кол-во раз)	-	-	-	-	-	6	9	12	15	20
11. Приседание 1 раз со штангой на плечах (% от собственного веса)	65	70	75	80	85	35	40	45	50	55
12. Рывок штанги классический 1 раз (% от собственного веса в кг.)	45	50	55	60	65	25	30	35	40	45
13. Толчок классический (% от собственного веса в кг.)	50	55	60	65	70	30	35	40	45	50

14. Тяга становая 1 раз (% от собственного веса в кг.)	55	60	70	80	90	45	50	55	60	65
15. Жим лежа 1 раз (% от собственного веса в кг.)	45	50	55	60	65	25	30	35	40	45

Примечание: Начало проведения тестовых упражнений – не ранее 30 дней до начала зачетно-экзаменационной сессии. Студент самостоятельно выбирает, какие виды и количество тестов выполнять.

Приложение №5
к рабочей программе

Тесты спортивно-технической подготовленности

Специализация «Баскетбол»

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	**4**	**6**	**8**	**10**	**2**	**4**	**6**	**8**	**10**
1. Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
2. Передача и ловля мяча от щита с места за 30 сек. с расстояния 4,5м (раз)	14	16	18	20	22	11	12	13	14	16
3. Скоростное ведение мяча 20м (сек)	4,6	4,3	4,0	3,7	3,4	5,5	5,2	4,9	4,6	4,3
4. Броски из-за дуги. Из любой точки (кол-во попаданий из 10 попыток)	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
5. Броски из-за дуги. По 6 бросков из пяти точек (кол-во попаданий). Юноши - по 15 сек на точку, девушки – без лимита времени	6	8	10	13	15	4	6	8	10	13
6. Бросок с попаданием после ведения вокруг 3-х сек.зоны. правой рукой и левой рукой (сумма секунд)	19	17	15	13	11	23	21	19	17	15

Специализация «Волейбол»

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	**4**	**6**	**8**	**10**	**2**	**4**	**6**	**8**	**10**
1. Удары по мячу двумя руками сверху над собой (раз)	20	25	30	35	40	20	25	30	35	40
2. Удары по мячу двумя руками снизу над собой (раз)	15	20	25	30	35	15	20	25	30	35
3. Подача мяча (верхняя прямая или нижняя прямая) из любой части лицевой линии (раз)	3 из 7	4 из 7	5 из 7	6 из 7	7 из 7	3 из 7	4 из 7	5 из 7	6 из 7	7 из 7
4. Подача из любой части лицевой линии: 6 попыток в правую половину площадки и 6 попыток в левую половину площадки, не меняя точки подачи (сумма раз)	2 из 12	4 из 12	6 из 12	8 из 12	10 из 12	2 из 12	4 из 12	6 из 12	8 из 12	10 из 12
5. Передачи мяча в паре на время (сек)	80	90	100	110	120	60	70	80	90	100
6. Передачи мяча в тройках со сменой мест на время (сек)	30	35	40	45	50	25	30	35	40	45
7. Прямой нападающий удар из зоны №4 с передачи игрока, стоящего в зоне №3 (раз)	5 из 10	6 из 10	7 из 10	8 из 10	9 из 10	2 из 8	3 из 8	4 из 8	5 из 8	6 из 8
8. Подача мяча в прыжке из любой точки лицевой линии (раз)	4 из 10	5 из 10	6 из 10	7 из 10	8 из 10	3 из10	4 из10	5 из10	6 из10	7 из10
9. Прямой нападающий удар из зоны №4 со второй передачи игрока зоны №3, по 6 раз в правую и левую половины площадки (сумма раз)	2 из 12	4 из 12	6 из 12	8 из 12	10 из 12	2 из 12	4 из 12	6 из 12	8 из 12	10 из 12
10. Передача мяча через сетку в парах (раз)	20	25	30	35	40	15	20	25	30	35

11. Нападающий удар с укороченной передачи (раз)	3 из 10	4 из 10	5 из 10	6 из 10	7 из 10	2 из 10	3 из 10	4 из 10	5 из 10	6 из 10
12. Подача любым способом до первой ошибки (раз подряд)	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9

Специализации «Мини-футбол»

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	**4**	**6**	**8**	**10**	**2**	**4**	**6**	**8**	**10**
1. Удары по неподвижному мячу (количество попаданий в ворота из 10 попыток). Юноши с 20м, девушки с 15м[1].	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6
2. Удары по мячу в цель после ведения (сек)[2].	6,7	6,6	6,5	6,3	6,2	7,5	7,3	7,0	6,9	6,8
3. Передачи мяча на быстроту и точность выполнения (количество раз из 10 ударов). Юноши за 30 сек, девушки за 40 сек.[3]	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
4*****. Бросок мяча рукой в ворота 1,5м(юн)/2,0м(дев) (количество попаданий)[4].	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
5*****. Удары по мячу с полулёта (количество попаданий из 10 ударов)[5].	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
6*****. Ловля или отбивание мяча с 10м (раз из 10 ударов)[6].	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9

***** - нормативы вратаря

Правила выполнения тестов

1 - Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху;

2 - От стартовой точки, расположенной на лицевой линии, расставлены 4 стойки: первая - в 8м от стартовой точки, последующие - в 4 м друг от друга. После обводки стоек (с расстояния не менее 10м от линии ворот) выполняется удар в ворота, разделённые по вертикали на три части

для юношей и на две части для девушек. Надо попасть в одну из боковых частей по указанию преподавателя. Засчитывается лучшая из 5 попыток. Если мяч не попал в выбранную часть ворот, то попытка не засчитывается;

[3] - Выполнить 10 ударов низом по неподвижному мячу в ворота из стоек шириной 1,5 м поочерёдно вправо и влево. Ворота размечаются на расстоянии 14м от центра площадки. Мячи располагаются вдоль средней линии площадки на расстоянии 1м друг от друга, симметрично по отношению к центру;

[4] – Бросок производится с шага в пределах штрафной площади. Необходимо попасть в ворота из стоек шириной 1,5м для юношей и 2,0м для девушек. Ворота расположены на противоположной лицевой линии (двое ворот в углах, одни ворота в середине). По три броска в каждые ворота и десятый бросок в любые ворота. Попадания суммируются.

[5] – Удар наносится из пределов штрафной площадки. Мяч направляется в ворота на противоположной половине площадки. После удара мяч должен пересечь линию ворот не касаясь половины площадки, с которой был произведен удар;

[6] – Пять ударов по неподвижному мячу, пять ударов сходу (бьющий игрок начинает ведение с расстояния 15м до ворот). Удары выполняют полевые игроки, из числа занимающихся.

Специализация «Капоэйра»

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	**4**	**6**	**8**	**10**	**2**	**4**	**6**	**8**	**10**
1. Удары: мартелу, меа луа ди компасу, шапа с передней ноги, пантейра, парафусо (качество исполнения) Подсечки: раштейра, раштейра с опорой на руку	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
2. Уходы эшкива де френчи, эшкива латерау. эшкива агашада, эшкива диогонале (качество исполнения)	14	16	18	20	22	10	12	14	16	18
3. Перемещения: джинга,жинга+холе	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10

Акробатика: ау (колесо) кеда де ринь, бананейра (ноги вместе)										
4. Связки: жин-га+эшеива ди френ-чи+трока+резистенсия+холе+меа луа ди френчи меа луа ди компасу; кешада, раш-тейра, армада раштейра	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
5.Работа в паре (3 атаки, 3 защиты)	Оценивается качество исполнения					Оценивается качество исполнения				
6. Работа в паре: кешада кешада кншада вингачива; кешада кешада кешада пасо патрай	Оценивается качество исполнения					Оценивается качество исполнения				

Приложение №6
к рабочей программе

Примерные темы рефератов
по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
(формирование компетенции УК-7)

ЗНАТЬ:

1. Социологические и общетеоретические проблемы физической культуры и спорта.
2. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту и спорт на службе охраны здоровья.
3. Медицинские аспекты спортивной деятельности.
4. Профессионально-прикладная направленность физической культуры и спорта.
5. Медико-биологические основы занятий массовой физической культурой и спортом.
6. Двигательные и оздоровительные системы.
7. Коррекция психофизиологического состояния человека.
8. Наше питание – наше здоровье.
9. Лечебная Элективные дисциплины по физической культуре и спорту и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
10. Современные нетрадиционные методы поддержания работоспособности.
11. Правила игры (в виде спорта).
12. Технико-тактическая подготовка (в виде спорта).
13. История возникновения (вида спорта).

Критерии оценки реферата

Оценка «Отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «Хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не

выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «Удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Приложение №7
к рабочей программе

Фонд тестовых вопросов для оценки освоения теоретического материала по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
(формирование компетенции УК-7)

Блок №1.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту в системе общефизических ценностей и профессиональной подготовки студентов в вузе. Методика организации и проведения занятий по оздоровительной физкультуре (на примере аэробики)

Вопросы:

1. Определение Физической культуры
2. Определение физического воспитания
3. ФКиС – социальные функции
4. Физическое совершенство – определение
5. Общие задачи Физического воспитания
6. Основные показатели состояния ФК в обществе
7. ФВ – задачи
8. Профессионально-прикладная Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ППФК) – определение
9. ППФК личности – определение
10. Что такое профессиональная работоспособность
11. Ключевые профессионально значимые функции (КПЗФ) – определение
12. Общеприкладная функция
13. Определение оздоровительной аэробики
14. Какие уровни интенсивности выделяют в аэробике
15. Какие компоненты содержит основная часть оздоровительной аэробики
16. Урочная форма оздоровительной аэробики, ее составляющие части
17. Что в себя включает подготовительная часть урока
18. Что в себя включает основная часть урока
19. Что в себя включает заключительная часть урока
20. Цели подготовительной части урока
21. Цели основной части урока
22. Цели заключительной части урока
23. Аэробика – низкой интенсивности (пределы ЧСС)
24. Аэробика средней интенсивности (пределы ЧСС)
25. Аэробика высокой интенсивности (пределы ЧСС)

Блок №2

Рациональное питание – здоровый образ жизни. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Вопросы:

1. Показатели утомления
2. Главный принцип рационального питания
3. Что называется энергией основного обмена веществ
4. В чем измеряется расход энергии
5. Какое питание называют рациональным
6. Что является основными пищевыми веществами
7. В каком соотношении находятся основные пищевые вещества
8. Субъективные показатели контроля и самоконтроля
9. Объективные показатели контроля и самоконтроля
10. Определение приспособляемости ССС к физическим нагрузкам - формула
11. Определение развития мускулатуры плеча – формула
12. Определение жизненного индекса – формула
13. Определение силового индекса - формула
14. Показатели развития физических качеств
15. Мышечная сила – определение
16. Быстрота – определение
17. Ловкость – определение
18. Гибкость – определение
19. Значение мышечной силы
20. От чего зависит быстрота
21. От чего зависит ловкость
22. От чего зависит гибкость
23. Основная функция утренней гигиенической гимнастики
24. Принципы, по которым строятся утренняя гимнастика
25. Оздоровительный бег и его преимущества

Блок №3

Основные правила закаливания. Значение рационального питания. Факторы, влияющие на рациональное питание. Значение группы крови человека.

Вопросы:

1. Основное условие проведения самомассажа
2. Закаливание - определение
3. Основные правила закаливания
4. Значение рационального питания
5. Какие факторы влияют на рациональное питание

6. Значение белков в питании
7. Значение жиров в питании
8. Значение углеводов в питание
9. Значение витаминов в питание
10. Основные минеральные вещества в питание
11. Значение натрия в питание
12. Значение калия в питание
13. Значения кальция в питание
14. Значения фосфора в питание
15. Какие группы крови выделяют при нарушении в организме при непереносимости и несовместимости продуктов
16. Какие нарушения в организме при непереносимости и несовместимости продуктов – 1 группа
17. Какие нарушения в организме при непереносимости и несовместимости продуктов – 2 группа
18. Какие нарушения в организме при непереносимости и несовместимости продуктов – 3 группа
19. Какие нарушения в организме при непереносимости и несовместимости продуктов – 4 группа
20. Что такое наша группа крови
21. Особенности рациона при 1 группе
22. Особенности рациона при 2 группе
23. Особенности рациона при 3 группе
24. Особенности рациона при 4 группе
25. Правила рационального питания

Блок №4

Двигательный режим в период экзамеционных сессий и напряженных умственных нагрузок. Распределение предрасположенности к видам спорта, физическим упражнениям в зависимости от типа человека, исходя из его генетической природы

Вопросы:

1. Виды организации отдыха в период больших умственных нагрузок
2. Восстановительные мероприятия при напряженной умственной работе
3. Хроническое утомление – определение
4. Переутомление - определение
5. Основные признаки переутомления
6. Отдых - определение
7. Методы стимуляции умственной деятельности

8. Что в себя включает дыхательная гимнастика
9. Что в себя включают общеразвивающие упражнения
10. Что в себя включает упражнения для вестибулярного аппарата
11. Что в себя включают специальные физические упражнения
12. Что в себя включают внешние воздействия
13. Вариант восстановления
14. Распределение предрасположенности к видам спорта ,физическим упражнениям и восстановительным упражнениям в зависимости от типа человека, исходя из его генетической природы. Типы людей на воздействия разного рода
15. «1 тип» - характеристика
16. «2 тип» - характеристика
17. «3 тип» - характеристика
18. «4 тип» - характеристика
19. «5 тип» - характеристика
20. «6 тип» - характеристика
21. «7 тип» - характеристика
22. «8 тип» - характеристика
23. Стретчинг – определение
24. Обязательные правила выполнения упражнений стретчинга
25. Пост-стретчинг – определение

Приложение №8
к рабочей программе

страницы 4 и 1

Спортивный модуль

Участие во внутривузовских соревнованиях

(Участие-10 баллов, 3 место-15 баллов, 2 место-20 баллов, 1 место-25 баллов)

Вид спорта	Дата	Результат	ФИО, подпись ответственного преподавателя

Посещение соревнований с участием сборных университета

(Городские – 5 баллов, Всероссийские/международные -15 баллов)

Мероприятие	Дата	ФИО, подпись тренера сборной

Выполнение норм ГТО

Результат	Дата присвоения значка*

**Учитывается при наличии подтверждающего документа. Результат действителен для текущего семестра*

Модуль самостоятельной работы

Участие во внешних соревнованиях

(Участие-10 баллов, 3 место-15 баллов, 2 место-20 баллов, 3 место-25 баллов)

Вид спорта	Дата	Результат

Посещение фитнес-клубов, спортивных клубов и т.д.

(от 1 до 3 мес. – 10 баллов, >3 месяцев – 25 баллов)

Период занятий

Итог работы в семестре

Для получения зачета необходимо набрать
50 баллов

	Учебный модуль	Научный модуль	Спортивный модуль	Модуль с/р
Баллы				

ИТОГОВЫЙ РЕЗУЛЬТАТ _____баллов

Подпись куратора _____

Дневник

работы студента
по физическому воспитанию

ФИО студента

Учебная группа	*Курс*	*Семестр*	*Факультет*	*Номер зачетной книжки*

ФИО куратора по физвоспитанию

Группа здоровья | *ФИО, подпись преподавателя, принявшего справку*

Инструктаж пройден _____ *Подпись студента*

Инструктаж провел _____ *ФИО, подпись преподавателя*

Адреса спортивных залов

Спортивный зал	*Секция*	*Адрес*
№1	*Футбол/футзал*	*ул. Б. Семеновская, д.38, пом. 112а*
№2	*Тренажерный зал*	*ул. Б. Семеновская, д.38, корпус Б, цокольный этаж*
№3	*Борьба (вольная, греко-римская), дзюдо, самбо/боевое самбо, смешанные боевые единоборства (ММА)*	*ул. Малая Семеновская, д.12*
№4	*Тренажерный зал, армрестлинг, гиревой спорт, кроссфит, тяжелая атлетика*	*ул. 1-я Дубровская, д.16а, пом. Д-103*
№5	*Бокс/кикбоксинг*	*ул. 1-я Дубровская, д.16а, пом. Д-104*
№6	*Тренажерный зал, волейбол*	*ул. Бориса Галушкина, д.9, 2 этаж*
№7	*Капоэйра*	*ул. Павла Корчагина, д.22, стр.2, пом. №519*
№9	*Оздоровительная физкультура*	*ул. Автозаводская, д. 16, стр. 3, этаж 5, ауд. 3501*
Спорткомплекс «Измайлово»	*Тренажерный зал, волейбол, дартс, йога, настольный теннис, степ-аэробика, пилатес, футбол/футзал, энимал гимнастик, танцевальная аэробика, фитнес-аэробика*	*ул. 11-я Парковая, д.36, стр.2*
Спорткомплекс на Автозаводской	*Тренажерный зал, армрестлинг, баскетбол, дартс, настольный теннис, ритмическая гимнастика, эстетическая гимнастика*	*ул. Автозаводская, д.16*

страницы 2 и 3

Учебный модуль

Посещение секций университета

1 занятие=2 балла, ≥20 занятий=50 баллов

№№	Дата	Секция	ФИО, подпись преподавателя
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

Защита реферата (10 баллов)

Тема	Дата защиты	ФИО, подпись преподавателя

Тестирование *(теория, до 40 баллов)*

Дата выполнения тестирования	Баллы	ФИО, подпись преподавателя

**Только для студентов, освобожденных от занятий на длительный период и студентов СМГ*

Учебный модуль

Выполнение контрольных тестов*

(физическая подготовленность, от 2 до 10 баллов)

№№	Дата	Вид теста	Результат	Баллы	ФИО, подпись преподавателя
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
12					

**С требованиями и критериями оценки выполнения тестов можно ознакомиться на странице кафедры «Физическое воспитание» (сайт mami.ru, раздел - Кафедры)*

Научный модуль

Участие в научно-практической конференции *(20 баллов)*

Название конференции	Дата и место проведения	Подпись ответственного*

Участие в написании научной статьи *(30 баллов)*

Название	Авторы	Выходные данные	Подпись ответственного*

**Ответственный за научную работу кафедры «Физическое воспитание» – Гилев Геннадий Андреевич*

Приложение №9
к рабочей программе

Балльно-рейтинговая система

Для получения зачета необходимо набрать 50 баллов (из одного или нескольких модулей)

Учебный модуль

Занятия в секциях университета

Количество посещений	Баллы
1 занятие	2
≥20 занятий	50

Выполнение теоретической работы

Вид работы	Баллы
Реферат	10
Тестирование[1]	до 40

[1]Только для студентов СМГ и освобожденных от занятий на длительный период

Выполнение тестов физической подготовленности

За каждый выполненный тест можно получить от 2 до 10 баллов. Конкретные тесты (из предложенных кафедрой) и их количество студент выбирает самостоятельно.

Спортивный модуль

Участие во внутривузовских соревнованиях

Результат в 1 виде спорта	Баллы
Участие	10
3 место	15
2 место	20
1 место	25

Выполнение норм ГТО[2]

Результат	Баллы
Бронза	25
Серебро	35
Золото	50

[2]Подтверждается данными Москомспорта

Посещение соревнований с участием сб.команд университета (активный болельщик)[3]

Уровень соревнований	Баллы
Городские	5
Всероссийские/ международные	15

[3]Отмечается в Дневнике тренером сборной

Модуль самостоятельной работы

Посещение фитнес-клубов, спортивных клубов и т.д.[4]

Период занятий в течение текущего семестра	Баллы
От 1 до 3 месяцев	10
> 3 месяцев	25

Участие во внешних соревнованиях[5]

Результат в 1 виде спорта	Баллы
Участие	10
3 место	15
2 место	20
1 место	25

[4] Требуется подтверждающий документ

[5]Требуется подтверждение участия или занятого места в официальном соревновании. Если соревнование всероссийское, то баллы умножаются на 2, если международное - баллы умножаются на 3.

Научный модуль

Физкультурно-оздоровительное или спортивное направление

- Участие в научно-практической конференции – 20 баллов
- Участие в написании научной статьи – 30 баллов