

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Екелева Татьяна Юрьевна

Должность: декан ФЭИМ

Дата подписания: 05.08.2022 09:26:11

Уникальный программный ресурс:

95a73390420127a01785f82501549278a4830a9300057411613a1e3066763d6

## Аннотация к рабочей программе дисциплины

### «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы»

#### Цель преподавания дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### Задачи изучения дисциплины

- изучение социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной и социальной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, участие в занятиях физической культурой и спортом, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность личности к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей.

#### Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

ОК-8 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

#### Разделы дисциплины

Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Легкая атлетика. Лыжная подготовка. Подвижные и спортивные игры. Плавание. Прикладная аэробика.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета экономики и менеджмента

*(наименование ф-та полностью)*

*Е.В. Харченко*

*(подпись, инициалы, фамилия)*

«31» *08* 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре:

«Практическая физическая культура для специальной группы»

*(наименование дисциплины)*

направление подготовки (специальность)

38.03.01

*(шифр согласно ФГОС)*

Экономика

*и наименование направления подготовки (специальности)*

Финансы и кредит

*наименование профиля, специализации или магистерской программы*

форма обучения очная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

Курск 2016

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направления подготовки 38.03.01 Экономика и на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика, одобренного Ученым советом университета протокол № 8 «28» 03 2016 г.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов направлений подготовки 38.03.01 Экономика на заседании кафедры физического воспитания «31» августа 2016 г., протокол № 1.

И.о.зав. кафедрой \_\_\_\_\_  Скриплева Е.В.


Разработчики программы:  
к.п.н., доцент \_\_\_\_\_  Скриплева Е.В.  
(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры финансов и кредита, протокол № 1 от 30.08.16г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  Т.С. Колмыкова

Директор научной библиотеки \_\_\_\_\_  В.Г. Макаровская

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика одобренного Ученым советом университета протокол № 5 «30» 01 2017г. на заседании кафедры физического воспитания  
пр. № 1 от 31.08.17  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Е.М. Слободникова  
Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика одобренного Ученым советом университета протокол № «» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г. на заседании кафедры физического воспитания  
30.08.17 на 2017г. протокол № 1  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Т.М. Слободникова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика одобренного Ученым советом университета протокол № «» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г. на заседании кафедры физического воспитания  
24.06.2019г. протокол № 12  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Т.М. Слободникова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика, одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «25» 02 2020 г., на заседании кафедры физического воспитания протокол № 1 «31» 08 2020 г.  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой Лиснар

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика, одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «25» 02 2020 г., на заседании кафедры физического воспитания протокол № 13 «26» 08 2021 г.  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой Лиснар

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика, одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «25» 02 2020 г., на заседании кафедры физического воспитания протокол № 12 «29» 08 2022 г.  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой Лиснар

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика, одобренного Ученым советом университета протокол №     «   » 20 г., на заседании кафедры протокол №     «   » 20 г.  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика, одобренного Ученым советом университета протокол №     «   » 20 г., на заседании кафедры протокол №     «   » 20 г.  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика, одобренного Ученым советом университета протокол №     «   » 20 г., на заседании кафедры протокол №     «   » 20 г.  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

## **1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

### **1.1 Цель дисциплины**

Формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, а также формирования компенсаторных процессов, коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья. (Студенты специальной группы выполняют только те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья).

### **1.2 Задачи дисциплины**

- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре с установкой на здоровый образ жизни и потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- совершенствование двигательной координации и повышение уровня развития физических качеств, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание у студентов высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения в вузе;
- освоение техники различных видов упражнений, входящих в учебную программу.

### **1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Обучающиеся должны знать:

- о роли самостоятельных занятий в сохранении здоровья, развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- основы физической культуры и спорта физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности, профессиональной направленности физического воспитания;
- об организме человека и его функциональных системах, саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, социально-экологических факторах, показателях состояния основных функциональных систем;
- о здоровье, здоровом образе жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности;

уметь:

- использовать методы и приемы самоподготовки, самовоспитания, самоконтроля и самосовершенствования студентами в процессе самостоятельных занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений;
- реализовывать мотивационно-ценностные отношения к самостоятельным занятиям, осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;
- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;
- определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении.

владеть:

- навыками научно-практических основ самостоятельных занятий, сохранения здоровья как социальной ценности и здорового образа жизни;

- методами обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- методиками проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- навыками самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для коррекции.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

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

## 2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура для специальной группы» является элективной дисциплиной вариативной части образовательной программы, изучается на 1-3 курсе во 2-6 семестрах.

**3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины – 328 академических часов.

Таблица 3 - Объём дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов
Общая трудоемкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328,1
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	328
экзамен	не предусмотрен
зачет	0,1
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
расчетно-графическая (контрольная) работа	не предусмотрена
Аудиторная работа (всего):	
в том числе:	328
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	328
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	0
Контроль/зачет	0

**4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

### 4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений	<p>Проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения, профилактики плоскостопия. Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями).</p> <p>Ходьба: с изменением скорости и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (полуприседе; «полном приседе»), без препятствий и через препятствия.</p> <p>Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой и упражнениями на дыхание, с изменением направления передвижения, змейкой.</p>
2.	Общая физическая подготовка	<p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.</p> <p>Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).</p> <p>Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.</p>
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	<p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– нарушений опорно-двигательного аппарата;</li> <li>– желудочно-кишечного тракта и почек;</li> <li>– нарушений зрения;</li> <li>– сердечнососудистой системы и ЦНС;</li> </ul>

		<p>– органов дыхания.</p> <p>Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям, направленных на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.</p> <p>Использование на занятиях элементов оздоровительных систем. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.</p>
4	Легкая атлетика	<p>Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.</p>
5	Лыжи	<p>Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом; повороты при спуске способом «полуелочка»; торможение способом «полуплуг».</p>
6.	Подвижные и спортивные игры	<p>Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.</p> <p>Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и др. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.</p>
7	Плавание	<p>Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Общая подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше).</p>
8	Прикладная аэробика	<p>Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.</p> <p>Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.</p> <p>Фитбол-аэробика: Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений.</p> <p>Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.</p>



	Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.
--	--

Таблица 4.1.2 – Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек., час.	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	–	–	1	У-1,2 МУ- 1	С 2 Ин2	ОК-8
2	Общая физическая подготовка.	–	–	2	У-1-7 МУ-1-3	С 4	ОК-8
3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	–	–	3	У-1, 3, 4 МУ- 1, 2	С 6 Ин 6	ОК-8
4	Легкая атлетика	–	–	4	У-1,2, 6, 7 МУ- 1	С 8 Ин 8	ОК-8
5	Лыжи	–	–	5	У-1,2, 6, 7 МУ- 1	С 10 Ин 8	ОК-8
6	Подвижные и спортивные игры	–	–	6	У-1,2, 6, 7 МУ- 1	Р 12 Ин 12	ОК-8
7	Плавание	–	–	7	У-1,2, 6, 7 МУ- 1,2	С 14	ОК-8
8	Прикладная аэробика	–	–	8	У-1,2, 6, 7 МУ- 1,2	Р 18 Ин 18	ОК-8

С – собеседование, Р – реферат, Ин – индивидуальный норматив

#### 4.2 Лабораторные работы и (или) практические занятия

##### 4.2.1 Практические занятия

Таблица 4.2.1 – Практические занятия

№	Наименование практического занятия	Объем, час.
1	2	3
<b>2 семестр</b>		
1-6	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	12
7-22	Общая физическая подготовка.	32
23-28	Подвижные и спортивные игры	12
29-36	Легкая атлетика	16
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>72</b>
<b>3 семестр</b>		
1-6	Легкая атлетика.	12
7-14	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	16

15-22	Общая физическая подготовка	16
23-28	Плавание	12
29-36	Подвижные и спортивные игры	16
<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>72</b>
<b>4 семестр</b>		
1-6	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	12
7-14	Лыжи	16
15-22	Плавание	16
23-28	Общая физическая подготовка	12
29-36	Прикладная аэробика	16
<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>72</b>
<b>5 семестр</b>		
1-6	Легкая атлетика.	10
7-14	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	12
15-22	Общая физическая подготовка	12
23-28	Плавание	12
29-36	Подвижные и спортивные игры	12
<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>58</b>
<b>6 семестр</b>		
1-8	Прикладная аэробика	14
9-14	Подвижные и спортивные игры	20
15-20	Общая физическая подготовка	20
<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>54</b>
<b>Итого</b>		<b>328</b>

### **5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

*библиотекой университета:*

– библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;

– имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

*кафедрой:*

– путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;

– путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы;

– путем разработки:

методических рекомендаций по организации практических занятий студентов;

методических указаний по профилактике травматизма на занятиях физической культурой в

вузе;

*типографией университета:*

– помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;

– удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

## 6 Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС и Приказом Министерства образования и науки РФ от 05 апреля 2017 г. №301 по направлению подготовки 38.03.01 Экономика и, реализация компетентного подхода должна предусматривать широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов. В рамках дисциплины предусмотрены встречи с Олимпийскими чемпионами, мастер-классы заслуженных мастеров спорта.

## 7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и содержание компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули), при изучении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
ОК-8 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура	Элективные курсы по физической культуре	

### 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции/этап	Показатели оценивания компетенции	Уровни сформированности компетенции		
		Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
1	2	3	4	5
ОК-8/ начальный, основной	1. Доля освоенных обучающимся знаний, умений, навыков от общего объема ЗУН, установлено в п. 1.3РПД  2. Качество освоенных обучающимся знаний, умений, навыков  3. Умение	<i>Знать:</i> – о роли самостоятельных занятий в сохранении здоровья, развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; <i>Уметь:</i> – использовать методы и приемы самоподготовки, самовоспитания, самоконтроля и самосовершенствования студентами в процессе	<i>Знать:</i> – основы физической культуры и спорта физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности, профессиональной направленности физического воспитания;	<i>Знать:</i> – об организме человека и его функциональных системах, саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, социально-экологических факторах, показателях состояния основных функциональных систем; – о здоровье, здоровом образе

	<p>применять знания, умения, навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p>самостоятельных занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений;  <i>Владеть:</i>          – научно-практическими основами самостоятельных занятий, сохранения здоровья как социальной ценности и здорового образа жизни;</p>	<p><i>Уметь:</i>          – использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;  <i>Владеть:</i>          – методами обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;</p>	<p>жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности;  <i>Уметь:</i>          – реализовывать мотивационно-ценностные отношения к самостоятельным занятиям, осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;          – определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении.  <i>Владеть:</i>          – методиками проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;          – навыками самооценки работоспособности</p>
--	---	--	---	---

				ти, усталости, утомления и применения средств физической культуры для коррекции и поддержания должного уровня физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	--	--	--

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

Таблица 7.3 – Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	
1	2	3	4	5	6	7
1	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно таб. 7.2
2	Общая физическая подготовка.	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование	1-10	Согласно таб. 7.2
3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно таб. 7.2
4	Легкая атлетика	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно таб. 7.2
5	Лыжи	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование	1-5	Согласно таб. 7.2
6	Подвижные спортивные игры	ОК-8	Практическое занятие	Реферат Индивидуальный	1-7	Согласно таб. 7.2

				норматив		
7	Плавание	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование	1-10	Согласно таб. 7.2
8	Прикладная аэробика	ОК-8	Практическое занятие	Реферат	1-6	Согласно таб. 7.2

Примеры типовых контрольных заданий для текущего контроля

Контрольно-зачетные нормативы и требования  
для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности  
студентов специальной группы

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки (сем)
<b>Контрольно-зачетные нормативы и требования</b>			
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Балл	2-6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл	2-6
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Балл	2-6
4	Подтягивание на перекладине (юноши)	Балл	2-6
5	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))	Балл	2-6
6	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	Балл	2-6
7	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)	Балл	2-6
8	Жим штанги руками из положения лёжа на скамье (юноши)	Балл	2-6
9	Плавание (без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности)	Балл	4-5
10	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	2-3
11	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	2-6
12	Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся	Зачёт	2-6
13	Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии	Зачёт	2-6
<b>Контрольные функциональные пробы и тесты</b>			
1	Функциональная проба (тест Рюффье)	Оценка	2-6
2	Ортостатическая функциональная проба	Оценка	2-6
3	Проба Штанге, проба Генчи	Оценка	2-6

Контрольно-зачетные нормативы и требования выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам.

Для допуска к зачету по дисциплине студент должен выполнить программу семестра, а именно:

- освоить обязательные задания программы;
- выполнить упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом имеющегося заболевания по рекомендации врача.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

Этапы:

- 1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.
- 2-ой семестр. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.
- 3-ий семестр. Физическая культура в жизни студента.
- 4-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.
- 5-ый семестр. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.
- 6-ой семестр. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

Вопросы для собеседования по теме «Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений».

1. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
2. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
3. Основы методики самомассажа.
4. Нетрадиционные оздоровительные методики.
5. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
6. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
7. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
8. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Вопросы для собеседования по теме «Общая физическая подготовка»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

Реферат по теме «Подвижные и спортивные игры»

1. Оздоровительное значение подвижных игр. Гигиеническое значение подвижных игр. Образовательное значение подвижных игр.
2. Воспитательное значение подвижных игр. Формирование нравственно-волевых качеств в подвижной игре.

3. Классификация подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных.
4. Формы организации подвижных игр. Подготовка и проведение подвижных игр (выбор игры, подготовка места для игры, инвентаря, разметка площадки). Организация играющих. Размещение играющих, место руководителя при объяснении и проведении игры. Объяснение игры. Требование к рассказу игры.
5. Характеристика и классификация спортивных игр, их специфические признаки. Структура соревновательной деятельности в спортивной деятельности.
6. Факторы, определяющие эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх
7. Учет возрастных особенностей и уровня подготовленности в процессе обучения спортивным и подвижным играм.

Реферат по теме «Прикладная аэробика»

1. Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб) на занятиях по аэробике.
2. Музыкальная грамота (такт, сильная, слабая доли). Базовые шаги в базовой аэробике (step-touch, stepline, vistem, near и т. д.).
3. Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, квадрицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени).
4. Основами физиологии человека. Базовые шаги классической аэробики.
5. Базовые шаги в степ-аэробики, Методика составления простых связок.
6. Влияние осанки на обмен веществ человека. Упражнения на осанку.

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

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

– Положение П 02.016-2015 «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ»;

– методические указаний, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы;

Для *текущего контроля* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
1	2	3	4	5
<b>2 семестр</b>				
Собеседование по теме «Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений».	4	При проведении комплекса упражнений допускались незначительные ошибками	8	Комплекс упражнений проведен без ошибок
Индивидуальный норматив	4	Динамика прироста результатов не прослеживается	8	Прослеживается динамика прироста результатов
Собеседование по теме «Общая физическая подготовка»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования



Реферат по теме «Подвижные и спортивные игры»	4	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	8	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Индивидуальный норматив	4	Динамика прироста результатов не прослеживается	8	Прослеживается динамика прироста результатов
Собеседование по теме «Легкая атлетика»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Индивидуальный норматив	4	Динамика прироста результатов не прослеживается	8	Прослеживается динамика прироста результатов
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	
<b>3 семестр</b>				
Собеседование по теме «Легкая атлетика»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Индивидуальный норматив		Динамика прироста результатов не прослеживается		Прослеживается динамика прироста результатов
Собеседование по теме «Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений».	4	При проведении комплекса упражнений допускались незначительные ошибками	8	Комплекс упражнений проведен без ошибок
Индивидуальный норматив	4	Динамика прироста результатов не прослеживается	8	Прослеживается динамика прироста результатов
Собеседование по теме «Общая физическая подготовка»	3	Дан неполный ответ по теме собеседования	6	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Плавание»	3	Дан неполный ответ по теме собеседования	6	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Реферат по теме «Подвижные и спортивные игры»	4	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	8	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Индивидуальный норматив	4	Динамика прироста результатов не прослеживается	8	Прослеживается динамика прироста результатов
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	
<b>4 семестр</b>				

Собеседование по теме «Профилактическая и оздоровительная гимнастика»	4	При проведении комплекса дыхательных упражнений допускались незначительные ошибки	8	Комплекс дыхательных упражнений проведен без ошибок
Индивидуальный норматив	5	Динамика прироста результатов не прослеживается	10	Прослеживается динамика прироста результатов
Собеседование по теме «Лыжи»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Плавание»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Общая физическая подготовка»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Реферат по теме «Прикладная аэробика»	4	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	8	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Индивидуальный норматив	5	Динамика прироста результатов не прослеживается	10	Прослеживается динамика прироста результатов
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	
<b>5 семестр</b>				
Собеседование по теме «Легкая атлетика»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Индивидуальный норматив	4	Динамика прироста результатов не прослеживается	8	Прослеживается динамика прироста результатов
Собеседование по теме «Профилактическая и оздоровительная гимнастика»	2	При проведении комплекса дыхательных упражнений допускались незначительные ошибки	4	Комплекс дыхательных упражнений проведен без ошибок
Индивидуальный норматив	4	Динамика прироста результатов не прослеживается	8	Прослеживается динамика прироста результатов
Собеседование по теме «Общая физическая подготовка»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Плавание»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Реферат по теме «Подвижные и спортивные игры»	4	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	8	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и

				обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Индивидуальный норматив	4	Динамика прироста результатов не прослеживается	8	Прослеживается динамика прироста результатов
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	
<b>6 семестр</b>				
Реферат по теме «Прикладная аэробика»	6	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	12	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Индивидуальный норматив	6	Динамика прироста результатов не прослеживается	12	Прослеживается динамика прироста результатов
Реферат по теме «Подвижные и спортивные игры»	6	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	12	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Собеседование по теме «Общая физическая подготовка»	6	Дан неполный ответ по теме собеседования	12	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	

Студенты специальной группы выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой.

Итоговая отметка по физической культуре в специальных группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

## **8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **8.1 Основная учебная литература**

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013. -160 с. -Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>

### **8.2. Дополнительная учебная литература**

3. Вайнер, Э. Н. Валеология [Текст] : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 10-е изд. - Москва : Флинта : Наука, 2013. - 446 с. : табл.
4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013. - 240 с.
5. Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта [Текст] : монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин ; Юго-зап. гос. ун-т. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 166 с.
6. Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин ; Юго-зап. гос. ун-т. - Электрон. текстовые дан. (27 683 КБ). - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 166 с.
7. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов / И.С. Барчуков [и др.]; под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>

### 8.3 Перечень методических указаний

1. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет; сост.: Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2014. -25 с.
2. Оказание помощи пострадавшим на воде [Электронный ресурс]: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей /Юго-Западный государственный университет; сост.: Н.Е. Бахтояров, З.В. Курасбедиани, В.Н. Калюбаев. – Электрон.текстовые дан. (811 КБ). – Курск.: ЮЗГУ, 2015.- 25 с.
3. Генный допинг [Электронный ресурс]: методические рекомендации / сост.: Т.В. Скобликова, Е.В. Скриплева – Курск: ЮЗГУ, 2015. – 43 с.

### 8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:  
Теория и практика физической культуры

### 9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://www.minsport.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт).
2. <http://biblioclub.ru/> – Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. <http://www.consultfyt.ru> – Официальный сайт компании «Консультант Плюс».
4. <http://minstm.gov.ru> – Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ
5. <http://www.studsport.ru> – Российский Студенческий Спортивный Союз
6. <http://www.infosport.ru> – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

### 10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

На зачётные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата.

Сдача контрольно-зачетных нормативов и требований является необходимым условием получения зачета. В конце каждого семестра студенты выполняют не менее 3 тестов и требований для оценки развития физических качеств, сформированности навыков и умений, а так же уровня функциональной подготовленности, учитывая рекомендации врача. Основной акцент в

оценивании учебных достижений по физической культуре студентов имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкую мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических подготовленности. Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 10-18 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию.

Таким образом, реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине.

### **11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Libreoffice операционная система Windows  
Антивирус Касперского (или ESETNOD)

### **12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для проведения практических занятий университет располагает следующей материальной базой:

2 игровых спортивных зала;  
тренажерный зал;  
зал тяжелой атлетики;  
зал единоборств;  
стадион;  
бассейн  
футбольное поле;  
медицинская комната

Имеющийся спортивный инвентарь и оборудование:

мячи волейбольные; мячи баскетбольные; мячи футбольные; столы теннисные; гири; стойки баскетбольные; сетка волейбольная; гантели; обручи; скакалки, фитбол-мячи, мячи медицинские; набор для настольного тенниса; эспандеры; степ платформы; секундомер; листы татами; маты гимнастические; стенка-гимнастическая; скамейки гимнастические.

### 13 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья


При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочесть задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

14. Лист дополнений и изменений, внесённых в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изме- нённых	заме- нённых	аннули- рованных	новых			
1	2	4, 9	-	2	2	31.08.14	Протокол заседания кафедры ФВ №1 от 31.08.14 

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета экономики и менеджмента

*(наименование ф-та полностью)*

*Е.В. Харченко*

*(подпись, инициалы, фамилия)*

«31» *08* 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре:

«Практическая физическая культура для специальной группы»

*(наименование дисциплины)*

направление подготовки (специальность)

38.03.01

*(шифр согласно ФГОС)*

Экономика

*и наименование направления подготовки (специальности)*

Финансы и кредит

*наименование профиля, специализации или магистерской программы*

форма обучения очная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

Курск 2016



Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направления подготовки 38.03.01 Экономика и на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика, одобренного Ученым советом университета протокол № 8 «28» 03 2016 г.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов направлений подготовки 38.03.01 Экономика на заседании кафедры физического воспитания «31» августа 2016 г., протокол № 1.

И.о.зав. кафедрой \_\_\_\_\_  Скриплева Е.В.


Разработчики программы:  
к.п.н., доцент \_\_\_\_\_  Скриплева Е.В.  
(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры финансов и кредита, протокол № 1 от 30.08.16г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  Т.С. Колмыкова

Директор научной библиотеки \_\_\_\_\_  В.Г. Макаровская

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика одобренного Ученым советом университета протокол № 5 «30» 01 2017г. на заседании кафедры физического воспитания  
пр. № 1 от 31.08.17  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Е.М. Слободникова  
Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика одобренного Ученым советом университета протокол № «» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г. на заседании кафедры физического воспитания  
30.08.17 на 2017г. протокол № 1  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Т.В. Слободникова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика одобренного Ученым советом университета протокол № «» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г. на заседании кафедры физического воспитания  
24.06.2019г. протокол № 12  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Т.В. Слободникова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика, одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «25» 02 2020 г., на заседании кафедры физического воспитания протокол № 1 «31» 08 2020 г.  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой Лиснар

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика, одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «25» 02 2020 г., на заседании кафедры физического воспитания протокол № 13 «26» 08 2021 г.  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой Лиснар

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика, одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «25» 02 2020 г., на заседании кафедры физического воспитания протокол № 12 «29» 08 2022 г.  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой Лиснар

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика, одобренного Ученым советом университета протокол №     «   » 20 г., на заседании кафедры протокол №     «   » 20 г.  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика, одобренного Ученым советом университета протокол №     «   » 20 г., на заседании кафедры протокол №     «   » 20 г.  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика, одобренного Ученым советом университета протокол №     «   » 20 г., на заседании кафедры протокол №     «   » 20 г.  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

## **1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

### **1.1 Цель дисциплины**

Формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, а также формирования компенсаторных процессов, коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья. (Студенты специальной группы выполняют только те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья).

### **1.2 Задачи дисциплины**

- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре с установкой на здоровый образ жизни и потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- совершенствование двигательной координации и повышение уровня развития физических качеств, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание у студентов высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения в вузе;
- освоение техники различных видов упражнений, входящих в учебную программу.

### **1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Обучающиеся должны знать:

- о роли самостоятельных занятий в сохранении здоровья, развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- основы физической культуры и спорта физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности, профессиональной направленности физического воспитания;
- об организме человека и его функциональных системах, саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, социально-экологических факторах, показателях состояния основных функциональных систем;
- о здоровье, здоровом образе жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности;

уметь:

- использовать методы и приемы самоподготовки, самовоспитания, самоконтроля и самосовершенствования студентами в процессе самостоятельных занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений;
- реализовывать мотивационно-ценностные отношения к самостоятельным занятиям, осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;
- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;
- определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении.

владеть:

- навыками научно-практических основ самостоятельных занятий, сохранения здоровья как социальной ценности и здорового образа жизни;

- методами обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- методиками проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- навыками самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для коррекции.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

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

## 2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура для специальной группы» является элективной дисциплиной вариативной части образовательной программы, изучается на 1-3 курсе во 2-6 семестрах.

**3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины – 328 академических часов.

Таблица 3 - Объём дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов
Общая трудоемкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328,1
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	328
экзамен	не предусмотрен
зачет	0,1
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
расчетно-графическая (контрольная) работа	не предусмотрена
Аудиторная работа (всего):	
в том числе:	328
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	328
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	0
Контроль/зачет	0

**4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

### 4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений	<p>Проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения, профилактики плоскостопия. Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями).</p> <p>Ходьба: с изменением скорости и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (полуприседе; «полном приседе»), без препятствий и через препятствия.</p> <p>Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой и упражнениями на дыхание, с изменением направления передвижения, змейкой.</p>
2.	Общая физическая подготовка	<p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.</p> <p>Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).</p> <p>Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.</p>
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	<p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– нарушений опорно-двигательного аппарата;</li> <li>– желудочно-кишечного тракта и почек;</li> <li>– нарушений зрения;</li> <li>– сердечнососудистой системы и ЦНС;</li> </ul>

		<p>– органов дыхания.</p> <p>Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям, направленных на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.</p> <p>Использование на занятиях элементов оздоровительных систем. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.</p>
4	Легкая атлетика	<p>Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.</p>
5	Лыжи	<p>Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом; повороты при спуске способом «полуелочка»; торможение способом «полуплуг».</p>
6.	Подвижные и спортивные игры	<p>Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.</p> <p>Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и др. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.</p>
7	Плавание	<p>Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Общая подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше).</p>
8	Прикладная аэробика	<p>Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.</p> <p>Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.</p> <p>Фитбол-аэробика: Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений.</p> <p>Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.</p>

	Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.
--	--

Таблица 4.1.2 – Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек., час.	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	–	–	1	У-1,2 МУ- 1	С 2 Ин2	ОК-8
2	Общая физическая подготовка.	–	–	2	У-1-7 МУ-1-3	С 4	ОК-8
3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	–	–	3	У-1, 3, 4 МУ- 1, 2	С 6 Ин 6	ОК-8
4	Легкая атлетика	–	–	4	У-1,2, 6, 7 МУ- 1	С 8 Ин 8	ОК-8
5	Лыжи	–	–	5	У-1,2, 6, 7 МУ- 1	С 10 Ин 8	ОК-8
6	Подвижные и спортивные игры	–	–	6	У-1,2, 6, 7 МУ- 1	Р 12 Ин 12	ОК-8
7	Плавание	–	–	7	У-1,2, 6, 7 МУ- 1,2	С 14	ОК-8
8	Прикладная аэробика	–	–	8	У-1,2, 6, 7 МУ- 1,2	Р 18 Ин 18	ОК-8

С – собеседование, Р – реферат, Ин – индивидуальный норматив

#### 4.2 Лабораторные работы и (или) практические занятия

##### 4.2.1 Практические занятия

Таблица 4.2.1 – Практические занятия

№	Наименование практического занятия	Объем, час.
1	2	3
<b>2 семестр</b>		
1-6	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	12
7-22	Общая физическая подготовка.	32
23-28	Подвижные и спортивные игры	12
29-36	Легкая атлетика	16
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>72</b>
<b>3 семестр</b>		
1-6	Легкая атлетика.	12
7-14	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	16

15-22	Общая физическая подготовка	16
23-28	Плавание	12
29-36	Подвижные и спортивные игры	16
<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>72</b>
<b>4 семестр</b>		
1-6	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	12
7-14	Лыжи	16
15-22	Плавание	16
23-28	Общая физическая подготовка	12
29-36	Прикладная аэробика	16
<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>72</b>
<b>5 семестр</b>		
1-6	Легкая атлетика.	10
7-14	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	12
15-22	Общая физическая подготовка	12
23-28	Плавание	12
29-36	Подвижные и спортивные игры	12
<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>58</b>
<b>6 семестр</b>		
1-8	Прикладная аэробика	14
9-14	Подвижные и спортивные игры	20
15-20	Общая физическая подготовка	20
<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>54</b>
<b>Итого</b>		<b>328</b>

### **5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

*библиотекой университета:*

– библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;

– имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

*кафедрой:*

– путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;

– путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы;

– путем разработки:

методических рекомендаций по организации практических занятий студентов;

методических указаний по профилактике травматизма на занятиях физической культурой в

вузе;

*типографией университета:*

– помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;

– удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической

литературы.



## 6 Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС и Приказом Министерства образования и науки РФ от 05 апреля 2017 г. №301 по направлению подготовки 38.03.01 Экономика и, реализация компетентного подхода должна предусматривать широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов. В рамках дисциплины предусмотрены встречи с Олимпийскими чемпионами, мастер-классы заслуженных мастеров спорта.

## 7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и содержание компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули), при изучении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
ОК-8 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура	Элективные курсы по физической культуре	

### 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции/этап	Показатели оценивания компетенции	Уровни сформированности компетенции		
		Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
1	2	3	4	5
ОК-8/ начальный, основной	1. Доля освоенных обучающимся знаний, умений, навыков от общего объема ЗУН, установленно го в п. 1.3РПД  2. Качество освоенных обучающимся знаний, умений, навыков  3. Умение	<i>Знать:</i> – о роли самостоятельных занятий в сохранении здоровья, развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; <i>Уметь:</i> – использовать методы и приемы самоподготовки, самовоспитания, самоконтроля и самосовершенствования студентами в процессе	<i>Знать:</i> – основы физической культуры и спорта физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности, профессиональной направленности физического воспитания;	<i>Знать:</i> – об организме человека и его функциональных системах, саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, социально-экологических факторах, показателях состояния основных функциональных систем; – о здоровье, здоровом образе

	<p><i>применять знания, умения, навыки в типовых и нестандартных ситуациях</i></p>	<p>самостоятельных занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений;  <i>Владеть:</i>          – научно-практическими основами самостоятельных занятий, сохранения здоровья как социальной ценности и здорового образа жизни;</p>	<p><i>Уметь:</i>          – использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;  <i>Владеть:</i>          – методами обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;</p>	<p>жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности;  <i>Уметь:</i>          – реализовывать мотивационно-ценностные отношения к самостоятельным занятиям, осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;          – определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении.  <i>Владеть:</i>          – методиками проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;          – навыками самооценки работоспособнос</p>
--	--	--	---	---

				ти, усталости, утомления и применения средств физической культуры для коррекции и поддержания должного уровня физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	--	--	--

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

Таблица 7.3 – Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	
1	2	3	4	5	6	7
1	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно таб. 7.2
2	Общая физическая подготовка.	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование	1-10	Согласно таб. 7.2
3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно таб. 7.2
4	Легкая атлетика	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно таб. 7.2
5	Лыжи	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование	1-5	Согласно таб. 7.2
6	Подвижные спортивные игры	ОК-8	Практическое занятие	Реферат Индивидуальный	1-7	Согласно таб. 7.2

				норматив		
7	Плавание	ОК-8	Практическое занятие	Собеседование	1-10	Согласно таб. 7.2
8	Прикладная аэробика	ОК-8	Практическое занятие	Реферат	1-6	Согласно таб. 7.2

Примеры типовых контрольных заданий для текущего контроля

Контрольно-зачетные нормативы и требования  
для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности  
студентов специальной группы

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки (сем)
<b>Контрольно-зачетные нормативы и требования</b>			
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Балл	2-6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл	2-6
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Балл	2-6
4	Подтягивание на перекладине (юноши)	Балл	2-6
5	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))	Балл	2-6
6	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	Балл	2-6
7	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)	Балл	2-6
8	Жим штанги руками из положения лёжа на скамье (юноши)	Балл	2-6
9	Плавание (без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности)	Балл	4-5
10	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	2-3
11	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	2-6
12	Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся	Зачёт	2-6
13	Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии	Зачёт	2-6
<b>Контрольные функциональные пробы и тесты</b>			
1	Функциональная проба (тест Рюффье)	Оценка	2-6
2	Ортостатическая функциональная проба	Оценка	2-6
3	Проба Штанге, проба Генчи	Оценка	2-6

Контрольно-зачетные нормативы и требования выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам.

Для допуска к зачету по дисциплине студент должен выполнить программу семестра, а именно:

- освоить обязательные задания программы;
- выполнить упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом имеющегося заболевания по рекомендации врача.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

Этапы:

- 1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.
- 2-ой семестр. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.
- 3-ий семестр. Физическая культура в жизни студента.
- 4-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.
- 5-ый семестр. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.
- 6-ой семестр. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

Вопросы для собеседования по теме «Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений».

1. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
2. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
3. Основы методики самомассажа.
4. Нетрадиционные оздоровительные методики.
5. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
6. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
7. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
8. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Вопросы для собеседования по теме «Общая физическая подготовка»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

Реферат по теме «Подвижные и спортивные игры»

1. Оздоровительное значение подвижных игр. Гигиеническое значение подвижных игр. Образовательное значение подвижных игр.
2. Воспитательное значение подвижных игр. Формирование нравственно-волевых качеств в подвижной игре.

3. Классификация подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных.
4. Формы организации подвижных игр. Подготовка и проведение подвижных игр (выбор игры, подготовка места для игры, инвентаря, разметка площадки). Организация играющих. Размещение играющих, место руководителя при объяснении и проведении игры. Объяснение игры. Требование к рассказу игры.
5. Характеристика и классификация спортивных игр, их специфические признаки. Структура соревновательной деятельности в спортивной деятельности.
6. Факторы, определяющие эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх
7. Учет возрастных особенностей и уровня подготовленности в процессе обучения спортивным и подвижным играм.

Реферат по теме «Прикладная аэробика»

1. Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб) на занятиях по аэробике.
2. Музыкальная грамота (такт, сильная, слабая доли). Базовые шаги в базовой аэробике (step-touch, stepline, vistem, near и т. д.).
3. Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, квадрицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени).
4. Основами физиологии человека. Базовые шаги классической аэробики.
5. Базовые шаги в степ-аэробики, Методика составления простых связок.
6. Влияние осанки на обмен веществ человека. Упражнения на осанку.

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

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

– Положение П 02.016-2015 «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ»;

– методические указаний, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы;

Для *текущего контроля* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
1	2	3	4	5
<b>2 семестр</b>				
Собеседование по теме «Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений».	4	При проведении комплекса упражнений допускались незначительные ошибками	8	Комплекс упражнений проведен без ошибок
Индивидуальный норматив	4	Динамика прироста результатов не прослеживается	8	Прослеживается динамика прироста результатов
Собеседование по теме «Общая физическая подготовка»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования

Реферат по теме «Подвижные и спортивные игры»	4	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	8	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Индивидуальный норматив	4	Динамика прироста результатов не прослеживается	8	Прослеживается динамика прироста результатов
Собеседование по теме «Легкая атлетика»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Индивидуальный норматив	4	Динамика прироста результатов не прослеживается	8	Прослеживается динамика прироста результатов
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	
<b>3 семестр</b>				
Собеседование по теме «Легкая атлетика»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Индивидуальный норматив		Динамика прироста результатов не прослеживается		Прослеживается динамика прироста результатов
Собеседование по теме «Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений».	4	При проведении комплекса упражнений допускались незначительные ошибками	8	Комплекс упражнений проведен без ошибок
Индивидуальный норматив	4	Динамика прироста результатов не прослеживается	8	Прослеживается динамика прироста результатов
Собеседование по теме «Общая физическая подготовка»	3	Дан неполный ответ по теме собеседования	6	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Плавание»	3	Дан неполный ответ по теме собеседования	6	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Реферат по теме «Подвижные и спортивные игры»	4	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	8	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Индивидуальный норматив	4	Динамика прироста результатов не прослеживается	8	Прослеживается динамика прироста результатов
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	
<b>4 семестр</b>				

Собеседование по теме «Профилактическая и оздоровительная гимнастика»	4	При проведении комплекса дыхательных упражнений допускались незначительные ошибки	8	Комплекс дыхательных упражнений проведен без ошибок
Индивидуальный норматив	5	Динамика прироста результатов не прослеживается	10	Прослеживается динамика прироста результатов
Собеседование по теме «Лыжи»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Плавание»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Общая физическая подготовка»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Реферат по теме «Прикладная аэробика»	4	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	8	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Индивидуальный норматив	5	Динамика прироста результатов не прослеживается	10	Прослеживается динамика прироста результатов
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	
<b>5 семестр</b>				
Собеседование по теме «Легкая атлетика»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Индивидуальный норматив	4	Динамика прироста результатов не прослеживается	8	Прослеживается динамика прироста результатов
Собеседование по теме «Профилактическая и оздоровительная гимнастика»	2	При проведении комплекса дыхательных упражнений допускались незначительные ошибки	4	Комплекс дыхательных упражнений проведен без ошибок
Индивидуальный норматив	4	Динамика прироста результатов не прослеживается	8	Прослеживается динамика прироста результатов
Собеседование по теме «Общая физическая подготовка»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Собеседование по теме «Плавание»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Реферат по теме «Подвижные и спортивные игры»	4	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	8	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и



				обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Индивидуальный норматив	4	Динамика прироста результатов не прослеживается	8	Прослеживается динамика прироста результатов
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	
<b>6 семестр</b>				
Реферат по теме «Прикладная аэробика»	6	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	12	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Индивидуальный норматив	6	Динамика прироста результатов не прослеживается	12	Прослеживается динамика прироста результатов
Реферат по теме «Подвижные и спортивные игры»	6	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	12	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Собеседование по теме «Общая физическая подготовка»	6	Дан неполный ответ по теме собеседования	12	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	

Студенты специальной группы выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой.

Итоговая отметка по физической культуре в специальных группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

## **8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **8.1 Основная учебная литература**

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013. -160 с. -Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>

### **8.2. Дополнительная учебная литература**

3. Вайнер, Э. Н. Валеология [Текст] : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 10-е изд. - Москва : Флинта : Наука, 2013. - 446 с. : табл.
4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013. - 240 с.
5. Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта [Текст] : монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин ; Юго-зап. гос. ун-т. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 166 с.
6. Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин ; Юго-зап. гос. ун-т. - Электрон. текстовые дан. (27 683 КБ). - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 166 с.
7. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов / И.С. Барчуков [и др.]; под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>

### 8.3 Перечень методических указаний

1. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет; сост.: Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2014. -25 с.
2. Оказание помощи пострадавшим на воде [Электронный ресурс]: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей /Юго-Западный государственный университет; сост.: Н.Е. Бахтояров, З.В. Курасбедиани, В.Н. Калюбаев. – Электрон.текстовые дан. (811 КБ). – Курск.: ЮЗГУ, 2015.- 25 с.
3. Генный допинг [Электронный ресурс]: методические рекомендации / сост.: Т.В. Скобликова, Е.В. Скриплева – Курск: ЮЗГУ, 2015. – 43 с.

### 8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:  
Теория и практика физической культуры

### 9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://www.minsport.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт).
2. <http://biblioclub.ru/> – Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. <http://www.consultfyt.ru> – Официальный сайт компании «Консультант Плюс».
4. <http://minstm.gov.ru> – Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ
5. <http://www.studsport.ru> – Российский Студенческий Спортивный Союз
6. <http://www.infosport.ru> – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

### 10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

На зачётные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата.

Сдача контрольно-зачетных нормативов и требований является необходимым условием получения зачета. В конце каждого семестра студенты выполняют не менее 3 тестов и требований для оценки развития физических качеств, сформированности навыков и умений, а так же уровня функциональной подготовленности, учитывая рекомендации врача. Основной акцент в

оценивании учебных достижений по физической культуре студентов имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкую мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических подготовленности. Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 10-18 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию.

Таким образом, реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине.

### **11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Libreoffice операционная система Windows  
Антивирус Касперского (или ESETNOD)

### **12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для проведения практических занятий университет располагает следующей материальной базой:

2 игровых спортивных зала;  
тренажерный зал;  
зал тяжелой атлетики;  
зал единоборств;  
стадион;  
бассейн  
футбольное поле;  
медицинская комната

Имеющийся спортивный инвентарь и оборудование:

мячи волейбольные; мячи баскетбольные; мячи футбольные; столы теннисные; гири; стойки баскетбольные; сетка волейбольная; гантели; обручи; скакалки, фитбол-мячи, мячи медицинские; набор для настольного тенниса; эспандеры; степ платформы; секундомер; листы татами; маты гимнастические; стенка-гимнастическая; скамейки гимнастические.

### 13 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочесть задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

14. Лист дополнений и изменений, внесённых в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изменённых	заменённых	аннулированных	новых			
1	2	4, 9	-	2	2	31.08.14	Протокол заседания кафедры ФВ №1 от 31.08.14 <i>[Подпись]</i>