

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ткачева Татьяна Юрьевна

Должность: декан ФЭИМ

Дата подписания: 07.09.2023 13:24:56

Уникальный программный ключ:

73ec3e90d2fc287e0185b8571569dffca4822a95099bacb11112ac170a17a3d6 (наименование курса)

АННОТАЦИЯ

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Новые физкультурно-спортивные виды

направление подготовки (специальность) 38.03.02

(шифр согласно ФГОС)

Менеджмент, профиль Управление бизнесом

и наименование направления подготовки (специальности)

Цель преподавания дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств адаптивной физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины

Задачами освоения дисциплины «Новые физкультурно-спортивные виды» является:

- понимание социальной роли адаптивной физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ адаптивной физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой специальных знаний и практических умений самоконтроля при наличии нагрузок различного характера, правилам личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- изучение различных систем социальных, медицинских, педагогических, психологических и информационных технологий первичной, вторичной, третичной профилактики нарушения здоровья человека;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно важных умений и навыков; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;

- реализация программ мэйнстриминга в вузе: включение студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми обучающимися физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию;

- привлечение обучающихся к занятиям адаптивным спортом; подготовка обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизация информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение обучающихся-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

Разделы дисциплины

1. Шейпинг
2. Атлетическая гимнастика
3. Каратэ
4. Пилатес
5. Аэробика

Таблица - Содержание дисциплины, структурированное по темам

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	Шейпинг	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу. Обучение элементам шейпинга. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.
2	Атлетическая гимнастика	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц. Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса, Круговая тренировка

		для развития мышц груди, спины, брюшного пресса. Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре.
3	Каратэ	Развитие физических и волевых качеств. Усвоение знаний по теории и практике каратэ. Обучение основам техники и тактики каратэ. Совершенствование техники и тактики.
4	Пилатес	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес. Обучение элементам гимнастики пилатес. Изучение упражнений 1 уровня сложности. Изучение упражнений 2 уровня сложности. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.
5	Аэробика	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике. Обучение элементам аэробики. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.


МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета экономики
и менеджмента

(наименование ф-та полностью)

 Т.Ю. Ткачева
(инициалы, фамилия)

« 31 » 08 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Новые физкультурно-спортивные виды

(наименование дисциплины)

38.03.02 Менеджмент

цифр и наименование направленности подготовки (специальности)

направленность (профиль) «Управление бизнесом»

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Курск-2018

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, направленность (профиль) «Управление бизнесом», одобренного Ученым советом университета (протокол №9 от «26» марта 2018 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по 38.03.02 Менеджмент (профиль) «Управление бизнесом» на заседании кафедры физического воспитания 30 август 2018 г., протокол №12.

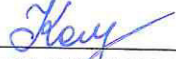
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____  Скобликова Т. В.

Разработчики программы:

к. психол н., доцент _____  Котова О.В.

(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

к. ист. н., доцент _____  Уколова Г.Б.

(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры экономики и менеджмента «31» 08 2018, протокол № 1.

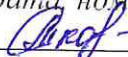
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. Кафедрой _____  Вертакова Ю.В

Директор научной библиотеки _____  Макаровская В.Г.

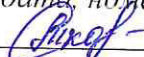
Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана 38.03.02 Менеджмент, направленность (профиль) «Управление бизнесом», одобренного Ученым советом университета, протокол №7 от «29» март 2019г. на заседании кафедры физического воспитания 28 июня 2019 г., протокол №13

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____  Скобликова Т.В.

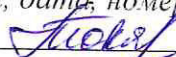
Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана 38.03.02 Менеджмент, направленность (профиль) «Управление бизнесом», одобренного Ученым советом университета, протокол №7 от «25» февраля 2020г. на заседании кафедры физического воспитания 31 августа 2020 г., протокол №12

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____  Скобликова Т.В.

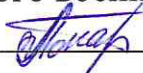
Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана 38.03.02 Менеджмент, направленность (профиль) «Управление бизнесом», одобренного Ученым советом университета, протокол №7 от «25» февраля 2020г. на заседании кафедры физического воспитания 30 августа 2021 г., протокол №1

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

И. о. зав. кафедрой _____  Токарева С.В.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.02 Менеджмент, одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «25» 02 2020 г. на заседании кафедры Физического воспитания «29» 06 2022 г., протокол № К.

Зав. кафедрой Физического воспитания





Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.02 Менеджмент, одобренного Ученым советом университета протокол № « » 20 г. на заседании кафедры Физического воспитания « » 20 г., протокол № .

Зав. кафедрой Физического воспитания

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.02 Менеджмент, одобренного Ученым советом университета протокол № « » 20 г. на заседании кафедры Физического воспитания « » 20 г., протокол № .

Зав. кафедрой Физического воспитания

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.02 Менеджмент, одобренного Ученым советом университета протокол № « » 20 г. на заседании кафедры Физического воспитания « » 20 г., протокол № .

Зав. кафедрой Физического воспитания

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

1.2 Задачи дисциплины

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

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

Обучающиеся должны **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, пути использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- особенности двигательного режима и других условий работы;
- методы самоорганизации и самообразования;
- методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- основы контроля за состоянием здоровья;
- приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуациях.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять технические действия, соответствующие изучаемому виду спорта;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;
- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Владеть:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- средствами физической культуры для развития отдельных физических качеств;
- способами самоорганизации и самообразования;
- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
- средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;
- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

- способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6);
- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7).

2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

«Элективный курс по физической культуре: Новые физкультурно-спортивные виды» является дисциплиной по выбору вариативной части образовательной программы, изучаемой на 1-3 курсах 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) курса составляет 328 академических часов.

Таблица 3 Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоёмкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	164
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	163,5
Контроль/экс. (подготовка к экзамену)	0
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,5
в том числе:	
зачёт	0,5
зачёт с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

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.	Новые физкультурно-спортивные виды	
2.	Шейпинг	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу. Обучение элементам шейпинга. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
3.	атлетическая гимнастика	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц. Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса, Круговая тренировка для развития мышц груди,

		спины, брюшного пресса. Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
4.	каратэ	Развитие физических и волевых качеств. Усвоение знаний по теории и практике каратэ. Обучение основам техники и тактики каратэ. Совершенствование техники и тактики.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
5.	пилатес	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес. Обучение элементам гимнастики пилатес. Изучение упражнений 1 уровня сложности. Изучение упражнений 2 уровня сложности. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
6.	аэробика	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике. Обучение элементам аэробики. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее 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
2 семестр							
1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг			1-7	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика			8-14	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
3	Новые физкультурно-спортивные виды						
	каратэ			15-22	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7

4	Новые физкультурно-спортивные виды						ОК-6 ОК-7
	пилатес			23-29	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика			30-36	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
3 семестр							
1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг			1-8	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика			9-15	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
3	Новые физкультурно-спортивные виды						
	каратэ			16-22	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
4	Новые физкультурно-спортивные виды						
	пилатес			23-29	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика			30-36	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
4 семестр							
1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг			1-7	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика			8-15	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
3	Новые физкультурно-спортивные виды						
	каратэ			16-22	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
4	Новые физкультурно-спортивные виды						
	пилатес			23-29	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика			30-36	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
5 семестр							

1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг			1-5	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика			6-10	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
3	Новые физкультурно-спортивные виды						
	каратэ			11-15	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
4	Новые физкультурно-спортивные виды						
	пилатес			16-21	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика			22-27	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
6 семестр							
1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг			1-6	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика			7-12	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
3	Новые физкультурно-спортивные виды						
	каратэ			13-18	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
4	Новые физкультурно-спортивные виды						ОК-6 ОК-7
	пилатес			19-24	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика			25-29	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7

4.2 Лабораторные работы и/или практические занятия

4.2.1 Практические занятия

Таблица 4.2.1 - Практические занятия

№ занятия	Наименование практического (семинарского) занятия	Объем, час.
1	2	3
2 семестр		
1-3	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений	3

	по шейпингу Обучение элементам шейпинга	
4-6	Составление комплексов упражнений и их применение	3
7-8	Проведение различных частей занятий	2
9	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц	1
10-11	Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса	2
12-13	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса	2
14-15	Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре	2
16	Развитие физических и волевых качеств каратэ	1
17-18	Усвоение знаний по теории и практике каратэ	2
19-20	Обучение основам техники и тактики каратэ	2
21-22	Совершенствование техники и тактики каратэ	2
23	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес. Обучение элементам гимнастики пилатес	1
24-25	Изучение упражнений по системе пилатес 1 уровня сложности	2
26-27	Изучение упражнений по системе пилатес 2 уровня сложности.	2
28-29	Составление комплексов упражнений по системе пилатес и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий	2
30-31	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике	2
32-33	Составление комплексов упражнений и их применение	2
34-36	Проведение различных частей занятий	3
Итого за семестр		36
3 семестр		
1-2	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу. Обучение элементам шейпинга	2
3-4	Составление комплексов упражнений и их применение.	2
5-7	Проведение различных частей занятий	2
8-9	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц	2
10-11	Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса	2
12-13	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса	2
14-15	Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре	2
16	Развитие физических и волевых качеств каратэ	2
17-18	Усвоение знаний по теории и практике каратэ	2
19-20	Обучение основам техники и тактики каратэ	2
21-22	Совершенствование техники и тактики каратэ	2
23	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес. Обучение элементам гимнастики пилатес	2
24-25	Изучение упражнений по системе пилатес 1 уровня сложности.	2
26-27	Изучение упражнений по системе пилатес 2 уровня сложности.	2
28-29	Составление комплексов упражнений по системе пилатес и их применение в организации физического воспитания в вузе Проведение различных частей занятий	2
30-31	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений	2

32-33	по аэробике Составление комплексов упражнений и их применение	2
34-36	Проведение различных частей занятий.	2
Итого за семестр		36
4 семестр		
1-2	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу. Обучение элементам шейпинга	2
3-4	Составление комплексов упражнений и их применение.	2
5-7	Проведение различных частей занятий	2
8-9	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц	2
10-11	Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса	2
12-13	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса	2
14-15	Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре	2
16	Развитие физических и волевых качеств каратэ	2
17-18	Усвоение знаний по теории и практике каратэ	2
19-20	Обучение основам техники и тактики каратэ	2
21-22	Совершенствование техники и тактики каратэ	2
23	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес. Обучение элементам гимнастики пилатес	2
24-25	Изучение упражнений по системе пилатес 1 уровня сложности.	2
26-27	Изучение упражнений по системе пилатес 2 уровня сложности.	2
28-29	Составление комплексов упражнений по системе пилатес и их применение в организации физического воспитания в вузе Проведение различных частей занятий	2
30-31	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике	2
32-33	Составление комплексов упражнений и их применение	2
34-36	Проведение различных частей занятий.	2
Итого за семестр		36
5 семестр		
1	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу Обучение элементам шейпинга	2
2-3	Составление комплексов упражнений и их применение.	2
4-5	Проведение различных частей занятий	2
6	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц	2
7	Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса	2
8	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса	2
9-10	Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре	2
11	Развитие физических и волевых качеств каратэ	2
12	Усвоение знаний по теории и практике каратэ	2
13	Обучение основам техники и тактики каратэ	2
14-15	Совершенствование техники и тактики каратэ	2
16	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес. Обучение элементам гимнастики пилатес	2
17	Изучение упражнений по системе пилатес 1 уровня сложности	2

18-19	Изучение упражнений по системе пилатес 2 уровня сложности	3
22-23	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике	3
24-25	Составление комплексов упражнений и их применение	2
26-27	Проведение различных частей занятий	2
Итого за семестр		36
6 семестр		
1-2	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу Обучение элементам шейпинга	1
3-4	Составление комплексов упражнений и их применение	1
5-6	Проведение различных частей занятий	1
7	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц	1
8	Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса	1
9-10	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса	1
11-12	Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре	1
13	Развитие физических и волевых качеств каратэ	1
14	Усвоение знаний по теории и практике каратэ	1
15-16	Обучение основам техники и тактики каратэ	1
17-18	Совершенствование техники и тактики каратэ	1
19	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес Обучение элементам гимнастики пилатес	1
20	Изучение упражнений по системе пилатес 1 уровня сложности	2
21-22	Изучение упражнений по системе пилатес 2 уровня сложности	1
23-24	Составление комплексов упражнений по системе пилатес и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий	2
25	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике	2
26-27	Составление комплексов упражнений и их применение	1
28-29	Проведение различных частей занятий	1
Итого за семестр		20
ИТОГО		164

4.3 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3.1 Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час
1	2	3	4
1.	Шейпинг	2 семестр	7
2.	Атлетическая гимнастика	2 семестр	7,9
3.	Карате	2 семестр	7
4.	Пилатес	2 семестр	7
5.	Аэробика	2 семестр	7
Итого			35,9

1.	Шейпинг	3 семестр	7
2.	Атлетическая гимнастика	3 семестр	7,9
3.	Карате	3 семестр	7
4.	Пилатес	3 семестр	7
5.	Аэробика	3 семестр	7
Итого			35,9
1.	Шейпинг	4 семестр	7
2.	Атлетическая гимнастика	4 семестр	7,9
3.	Карате	4 семестр	7
4.	Пилатес	4 семестр	7
5.	Аэробика	4 семестр	7
Итого			35,9
1.	Шейпинг	5 семестр	7
2.	Атлетическая гимнастика	5 семестр	7,9
3.	Карате	5 семестр	7
4.	Пилатес	5 семестр	7
5.	Аэробика	5 семестр	7
Итого			35,9
1.	Шейпинг	6 семестр	4
2.	Атлетическая гимнастика	6 семестр	3,9
3.	Карате	6 семестр	4
4.	Пилатес	6 семестр	4
5.	Аэробика	6 семестр	4
Итого			19,9
Итого			163.5

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, современных программных средств.

- путем разработки:

– методических рекомендаций по организации самостоятельной работы студентов.

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. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных компетенций обучающихся.

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный опыт человека. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование общей культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует духовно-нравственному, гражданскому, патриотическому, профессионально-трудовому, физическому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

- целенаправленный отбор преподавателем и включение в материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся примеры подлинной нравственности людей, причастных к развитию спорта, спортивного образа жизни, физкультурное движение и культуры в целом, а также примеры высокой духовной культуры, патриотизма и гражданственности.

- применение технологий, форма и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися командная работа, мастер-классы, круглые столы и др.

- личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой общей и профессиональной культуры.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины на учебных занятиях направлена на поддержание в университете единой развивающей образовательной и воспитательной среды.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в них целеустремлённости, инициативности, креативности, ответственности за результаты своей работы – качеств, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

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

способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6);	История Философия Математика Физическая культура и спорт	и	Элективные дисциплины физической культуре и спорту
способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7).	культура и спорт		

*Этапы для РПД всех форм обучения определяются по учебному плану очной формы обучения следующим образом:

Этап	Учебный план очной формы обучения / семестр изучения дисциплины		
	Бакалавриат	Специалитет	Магистратура
<i>Начальный</i>	1-3 семестры	1-3 семестры	1 семестр
<i>Основной</i>	4-6 семестры	4-6 семестры	2 семестр
<i>Завершающий</i>	7-8 семестры	7-10 семестры	3-4 семестры

** Если при заполнении таблицы обнаруживается, что *один или два этапа* не обеспечены дисциплинами, практиками, НИР, необходимо:

- при наличии дисциплин, изучающихся в разных семестрах, – распределить их по этапам в зависимости от № семестра изучения (начальный этап соответствует более раннему семестру, основной и завершающий – более поздним семестрам);
- при наличии дисциплин, изучающихся в одном семестре, – все дисциплины указать для всех этапов.

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

Код компетенции /этап	Показатели оценивания компетенции	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый зачтено	Продвинутый зачтено	Высокий зачтено
1	2	3	4	5
ОК-6/ начальный	1. Доля освоенных обучающимся знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД 2. Качество освоенных обучающимся знаний, умений и навыков 3. Умение применять	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и	Знать: особенности двигательного режима и других условий работы. Уметь: использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуациях Владеть: средствами физической культуры для развития отдельных физических качеств.	Знать: методы самоорганизации и самообразования Уметь: использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств; Владеть: способами самоорганизации и самообразования

	знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях	адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики <u>Владеть:</u> навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.		
ОК-7/ начальный, основной	1. Доля освоенных обучающимся знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД 2. Качество освоенных обучающимся знаний, умений и навыков 3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях	<u>Знать:</u> методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <u>Уметь:</u> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать средства и методы формирования двигательных навыков. <u>Владеть:</u> средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.	<u>Знать:</u> основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями <u>Уметь:</u> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; <u>Владеть:</u> методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	<u>Знать:</u> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек <u>Уметь:</u> выполнять технические действия, соответствующие изучаемому виду спорта; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. <u>Владеть:</u> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наименование	№№ заданий	
<i>2-6 семестры</i>						
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
1.	Шейпинг	ОК-6 ОК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
2.	Атлетическая гимнастика	ОК-6 ОК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-3	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
3.	Каратэ	ОК-6 ОК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
4.	Пилатес	ОК-6 ОК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
5.	Аэробика	ОК-6 ОК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2

Примеры типовых контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости

Каратэ

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
2.	Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20

3.	Идо (Базовая техника в движении): В зенкутсу дачи: движение вперед, назад, повороты применяя одну из техник (Цуки, Кери, Укэ)	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
4.	Удар ногой в прыжке по цели на уровне своего роста плюс 10 см III. Кумитэ (Бои)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
5.	Удар ногой в прыжке по цели	10	9	8	7	6	8	7	6	5	4

Пилатес

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Планка (удержание сек.)	50	40	30	22	18	120	110	100	90	60
2	Упор лёжа (удержание сек.)	60	50	40	30	20	150	130	115	100	80
3	Сед углом (удержание сек.)	40	35	30	25	15	60	50	40	30	20
4	Приседания на одной ноге на гимнастической скамейке (кол. раз)	12	10	8	5	3	20	18	16	14	10

Аэробика и шейпинг

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Ходьба на степях (на время 5 мин)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
2	Приседания с прыжком вверх(40рраз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
3	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с не менее 30 раз	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
4	Продольный или фронтальный шпагат на полу, (полное касание пола бедрами	10с	9с	8с	7с	6с	10с	9с	8с	7с	6с
5	Наклон вперед фиксация положения	10с	9с	8с	7с	6с	10с	9с	8с	7с	6с

3 счета											
Атлетическая гимнастика											
№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Жим штанги лежа 90% собств.веса,	90%	100%	110%			90%	100%	110%		
2	Приседания со штангой на плечах	110	125%	135%			110%	125%	135%		
3	Тяга становая	120 %	130 %	140 %			120 %	130 %	140 %		

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится:
- в форме зачетов в 2,3,4,5,6-ом семестрах

Зачет проводится в форме тестирования (бланкового и/или компьютерного).

Для тестирования используются контрольно-измерительные материалы (КИМ) – вопросы и задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, утвержденный в установленном в университете порядке.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины, указанные в разделе 4 настоящей программы. Все темы дисциплины отражены в КИМ в равных долях (%). БТЗ включает в себя не менее 100 заданий и постоянно пополняется. БТЗ хранится на бумажном носителе в составе УММ и электронном виде в ЭИОС университета.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах:

- закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов),
- открытой (необходимо вписать правильный ответ),
- на установление правильной последовательности,
- на установление соответствия.

Умения, навыки и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант КИМ включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат КИМ позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Для проверки знаний используются вопросы и задания в различных формах:

Задание в закрытой форме.

ДАТЬ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЮ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ».

Задание в открытой форме (необходимо вписать правильный ответ).

РАБОЧИЙ ДЕНЬ РЕКОМЕНДУЕТСЯ НАЧИНАТЬ С:

- а) кросса;
- б) поднимания гантелей и упражнений на гибкость;
- в) вводной гимнастики

Задание на установление правильной последовательности.

УКАЖИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В КОМПЛЕКСЕ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ:

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1. дыхательные упражнения; | а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8; |
| 2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости | б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4; |
| 3. подтягивание | в) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1; |
| 4. бег с переходом на ходьбу | г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4. |
| 5. ходьба с постепенным повышением частоты шагов | |
| 6. прыжки | |
| 7. поочередное напряжение с расслаблением мышц | |
| 8. бег в спокойном темпе. | |

Задание на установление соответствия,

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФОРМЫ И ФУНКЦИИ КОСТИ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА (укажите соответствие):

- | | |
|------------------------|---|
| 1. Трубчатые | а) Кости черепа, таза, поясов конечностей |
| 2. Губчатые | б) Кости конечностей |
| 3. Плоские | в) Ребра, грудина, позвонки |
| 4. Смешанные
и т.п. | г) Основание черепа |

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры 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 «О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ»;

- Методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля успеваемости* 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
Тестирование (технология построения занятий по шейпингу)	4	Материал усвоен менее, чем на 50%	9	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (система оздоровительно-развивающих воздействий атлетической гимнастики)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	9	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (основные составляющие в подготовке каратистов)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	10	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (организация физической культуры с использованием упражнений пилатеса)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	10	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (общие принципы занятий аэробикой)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	10	Материал усвоен более, чем на 50%
Успеваемость	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
ИТОГО	24		100	

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

8.1. Основная учебная литература

1. Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 24.02.2021). – Текст: электронный.

2. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

8.2. Дополнительная учебная литература

3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фади́на, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

4. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 338 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939> (дата обращения: 23.03.2021). – Библиогр.: с. 220 - 248. – ISBN 978-5-4263-0574-8. – Текст : электронный.

5. Парсаева, И. В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов : учебно-методическое пособие : [16+] / И.В. Парсаева, Н.В. Гафиятова ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2015. – 32 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326> (дата обращения: 23.03.2021). – Текст : электронный.

8.3. Перечень методических указаний

1.Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: О. М. Цуканова, Г.Г. Карпова. - Курск: ЮЗГУ, 2014. - 25 с. – Текст: электронный.

2.Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2016. - 23 с. -Текст: электронный.

3. Первая / доврачебная помощь: (методические рекомендации для преподавателей спортивных тренеров и студентов вуза) / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2018. - 28 с.- Текст: электронный.

6.Оказание помощи пострадавшим на воде: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Западный гос. ун-т; сост.: Н.Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Колюбаев. - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 25 с. - Текст: электронный.

7. Новые физкультурно-спортивные виды: методические рекомендации для практических занятий студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: Новые физкультурно-спортивные виды» / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Б. Уколова, О. В. Котова.). - Курск: ЮЗГУ, 2017. - 24 с. - Текст: электронный.

8. Самостоятельные практические занятия физической культурой студентов вуза. Новые физкультурно-спортивные виды: методические рекомендации для студентов всех направлений подготовки / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: Г. Б. Уколова, О. В. Котова. - Курск : ЮЗГУ, 2021. - 34 с. - Текст : электронный.

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

<http://ftrainer.narod.ru> - Информационный портал «Основы физической культуры в вузе»

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ - Сайт преподавателя физической культуры

http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult - Информационный портал «Физическая культура»

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами работы студента при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: Новые физкультурно-спортивные виды» являются практические занятия, на которых также даются рекомендации для самостоятельной работы. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительной причины. По согласованию с преподавателем или по его заданию студенты готовят рефераты. Качество учебной работы студентов оценивается по результатам тестирования, защиты рефератов. В процессе обучения преподаватель использует промежуточный контроль путём отработки студентами пропущенных занятий.

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

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; тренажёрный зал; зал тяжёлой атлетики; зал единоборств; спортивный клуб; стадион; футбольное поле; медицинская комната;

Инвентарь: мячи футбольные; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; гантели; стойки баскетбольные; диски для тяжёлой атлетики 5,10,15,20 кг; сетка волейбольная; обручи; мячи медицинские; набор для настольного тенниса; фитнес-центр «Кеттлер Класик»; штанги; силовой тренажёр «WEIDER»; атлетический тренажёр; эспандеры; степ-платформы; барьер тренировочный; шахматы; секундомер; шагомер; маты гимнастические; кроссовер (грузоблок); тренажёр брусья-пресс; стенка гимнастическая; перекладина гимнастическая; боксёрские перчатки; перчатки для рукопашного боя; макивары; защита для ног, защитные шлемы для рукопашного боя.

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. Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в тестовой 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 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 при проведении 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, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

14 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисципли-
ны

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изменённых	заменённых	аннулированных	новых			

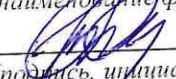
МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета экономики
и менеджмента

(наименование ф-та полностью)

 Т.Ю. Ткачева
(подпись, инициалы, фамилия)

« 31 » 08 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Новые физкультурно-спортивные виды

(наименование дисциплины)

38.03.02 Менеджмент

шифр и наименование направленности подготовки (специальности)

направленность (профиль) «Управление бизнесом»

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения

заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Курск-2018

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, направленность (профиль) «Управление бизнесом», одобренного Ученым советом университета (протокол №9 от «26» марта 2018 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по 38.03.02 Менеджмент (профиль) «Управление бизнесом» на заседании кафедры физического воспитания 30 августа 2018 г., протокол №12.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Скобликова Т. В.

Разработчики программы:

к. психол н., доцент _____ Котова О.В.

(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

к. ист. н., доцент _____ Уколова Г.Б.

(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры экономики и менеджмента «31» 08 20 18, протокол № 1.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. Кафедрой _____ Вертакова Ю.В.

Директор научной библиотеки _____ Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана 38.03.02 Менеджмент, направленность (профиль) «Управление бизнесом», одобренного Ученым советом университета, протокол №7 от «29» март 2019г. на заседании кафедры физического воспитания 28 июня 2019 г., протокол №13

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Скобликова Т.В.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана 38.03.02 Менеджмент, направленность (профиль) «Управление бизнесом», одобренного Ученым советом университета, протокол №7 от «25» февраля 2020г. на заседании кафедры физического воспитания 31 августа 2020 г., протокол №12

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Скобликова Т.В.

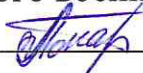
Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана 38.03.02 Менеджмент, направленность (профиль) «Управление бизнесом», одобренного Ученым советом университета, протокол №7 от «25» февраля 2020г. на заседании кафедры физического воспитания 30 августа 2021 г., протокол №1

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

И. о. зав. кафедрой _____ Токарева С.В.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.02 Менеджмент, одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «25» 02 2020 г. на заседании кафедры Физического воспитания «29» 06 2022 г., протокол № К.

Зав. кафедрой Физического воспитания





Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.02 Менеджмент, одобренного Ученым советом университета протокол № « » 20 г. на заседании кафедры Физического воспитания « » 20 г., протокол № .

Зав. кафедрой Физического воспитания

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.02 Менеджмент, одобренного Ученым советом университета протокол № « » 20 г. на заседании кафедры Физического воспитания « » 20 г., протокол № .

Зав. кафедрой Физического воспитания

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.02 Менеджмент, одобренного Ученым советом университета протокол № « » 20 г. на заседании кафедры Физического воспитания « » 20 г., протокол № .

Зав. кафедрой Физического воспитания

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

1.2 Задачи дисциплины

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

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

Обучающиеся должны знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, пути использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- особенности двигательного режима и других условий работы;
- методы самоорганизации и самообразования;
- методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- основы контроля за состоянием здоровья;
- приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуациях.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять технические действия, соответствующие изучаемому виду спорта;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;
- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

владеть:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- средствами физической культуры для развития отдельных физических качеств;
- способами самоорганизации и самообразования;
- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
- средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;
- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

- способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6);
- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7).

2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

«Элективный курс по физической культуре: Новые физкультурно-спортивные виды» является дисциплиной по выбору вариативной части образовательной программы, изучаемой на 1-2 курсах.

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) курса составляет 328 академических часов.

Таблица 3 Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоёмкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	0
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	319,8
Контроль/экс. (подготовка к экзамену)	8
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,2
в том числе:	
зачёт	0,2
зачёт с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

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.	Новые физкультурно-спортивные виды	
2.	Шейпинг	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу. Обучение элементам шейпинга. Составление комплексов упражнений И их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
3.	атлетическая гимнастика	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц. Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса, Круговая тренировка для развития мышц гру-

		ди, спины, брюшного пресса. Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
4.	каратэ	Развитие физических и волевых качеств. Усвоение знаний по теории и практике каратэ. Обучение основам техники и тактики каратэ. Совершенствование техники и тактики.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
5.	пилатес	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес. Обучение элементам гимнастики пилатес. Изучение упражнений 1 уровня сложности. Изучение упражнений 2 уровня сложности. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
6.	аэробика	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике. Обучение элементам аэробики. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее 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
<i>1 курс</i>							
1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг			1-7	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика			8-14	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
3	Новые физкультурно-спортивные виды						

	каратэ			15-22	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
4	Новые физкультурно-спортивные виды						ОК-6 ОК-7
	пилатес			23-29	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7-6
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика			30-36	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
2 курс							
1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг			1-8	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика			9-15	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
3	Новые физкультурно-спортивные виды						
	каратэ			16-22	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
4	Новые физкультурно-спортивные виды						
	пилатес			23-29	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика			30-36	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-6 ОК-7

4.2 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.2.1 Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час
1	2	3	4
1.	Шейпинг	межсессионный период	30
2.	Атлетическая гимнастика	межсессионный период	30
3.	Карате	межсессионный период	30
4.	Пилатес	межсессионный период	30
5.	Аэробика	межсессионный период	37,9
Итого			157,9
1.	Шейпинг	межсессионный период	30
2.	Атлетическая гимнастика	межсессионный период	30
3.	Карате	межсессионный период	30
4.	Пилатес	межсессионный период	30
5.	Аэробика	межсессионный период	41,9

Итого		161,9
Итого		319.8

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, современных программных средств.

- путем разработки:

- методических рекомендаций по организации самостоятельной работы студентов.

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. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных компетенций обучающихся.

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный опыт человека. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование общей культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует духовно-нравственному, гражданскому, патриотическому, профессионально-трудовому, физическому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

- целенаправленный отбор преподавателем и включение в материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся примеры подлинной нравственности людей, причастных к развитию спорта, спортивного образа жизни,

физкультурное движение и культуры в целом, а также примеры высокой духовной культуры, патриотизма и гражданственности.

– применение технологий, форма и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися командная работа, мастер-классы, круглые столы и др.

– личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой общей и профессиональной культуры.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины на учебных занятиях направлена на поддержание в университете единой развивающей образовательной и воспитательной среды.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в них целеустремленности, инициативности, креативности, ответственности за результаты своей работы – качеств, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

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
способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6); способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7).	История Философия Математика Физическая культура и спорт	и Элективные дисциплины физической культуре и спорту	

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

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

Код компетенции /этап	Показатели оценивания компетенций	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый зачтено	Продвинутый зачтено	Высокий зачтено
1	2	3	4	5
ОК-6/ начальный	1. Доля освоенных обучающимся знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленн	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-	<u>Знать:</u> особенности двигательного режима и других условий работы. <u>Уметь:</u> использовать приемы первой	<u>Знать:</u> методы самоорганизации и самообразования <u>Уметь:</u> использовать средства и методы развития значимых физических и

	<p>ых в п.1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимс я знаний, умений и навыков</p> <p>3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартн ых ситуациях</p>	<p>спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики</p> <p><u>Владеть:</u> навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.</p>	<p>помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуациях</p> <p><u>Владеть:</u> средствами физической культуры для развития отдельных физических качеств.</p>	<p>психофизических качеств;</p> <p><u>Владеть:</u> способами самоорганизации и самообразования</p>
ОК-7/ началь ный, основн ой	<p>1. Доля освоенных обучающимс я знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленн ых в п.1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимс я знаний, умений и навыков</p> <p>3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартн ых ситуациях</p>	<p><u>Знать:</u> методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><u>Уметь:</u> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать средства и методы формирования двигательных навыков.</p> <p><u>Владеть:</u> средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p>	<p><u>Знать:</u> основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p><u>Владеть:</u> методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</p>	<p><u>Знать:</u> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять технические действия, соответствующие изучаемому виду спорта; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p><u>Владеть:</u> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и</p>

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наименование	№№ заданий	
<i>1-2 курс</i>						
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
1.	Шейпинг	ОК-6, ОК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
2.	Атлетическая гимнастика	ОК-6, ОК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-3	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
3.	Каратэ	ОК-6, ОК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
4.	Пилатес	ОК-6, ОК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
5.	Аэробика	ОК-6, ОК-7	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2

Примеры типовых контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости

Каратэ

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
2.	Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20

3.	Идо (Базовая техника в движении): В зенкутсу дачи: движение вперед, назад, повороты применяя одну из техник (Цуки, Кери, Укэ)	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
4.	Удар ногой в прыжке по цели на уровне своего роста плюс 10 см III. Кумитэ (Бои)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
5.	Удар ногой в прыжке по цели	10	9	8	7	6	8	7	6	5	4

Пилатес

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Планка (удержание сек.)	50	40	30	22	18	120	110	100	90	60
2	Упор лёжа (удержание сек.)	60	50	40	30	20	150	130	115	100	80
3	Сед углом (удержание сек.)	40	35	30	25	15	60	50	40	30	20
4	Приседания на одной ноге на гимнастической скамейке (кол. раз)	12	10	8	5	3	20	18	16	14	10

Аэробика и шейпинг

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Ходьба на степсах (на время 5 мин)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
2	Приседания с прыжком вверх(40рраз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
3	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с не менее 30 раз	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
4	Продольный или фронтальный шпагат на полу, (полное касание пола бедрами)	10с	9с	8с	7с	6с	10с	9с	8с	7с	6с
5	Наклон вперед фиксация положения 3 счета	10с	9с	8с	7с	6с	10с	9с	8с	7с	6с

Атлетическая гимнастика

		Оценка в очках

№	Тесты	Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Жим штанги лежа 90% собств.веса,	90%	100%	110%			90%	100%	110%		
2	Приседания со штангой на плечах	110%	125%	135%			110%	125%	135%		
3	Тяга станова	120%	130%	140%			120%	130%	140%		

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится:
- в форме зачетов на 1,2-ом курсах

Зачет проводится в форме тестирования (компьютерного).

Для тестирования используются контрольно-измерительные материалы (КИМ) – вопросы и задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, утвержденный в установленном в университете порядке.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины, указанные в разделе 4 настоящей программы. Все темы дисциплины отражены в КИМ в равных долях (%). БТЗ включает в себя не менее 100 заданий и постоянно пополняется. БТЗ хранится на бумажном носителе в составе УММ и электронном виде в ЭИОС университета.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах:

- закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов),
- открытой (необходимо вписать правильный ответ),
- на установление правильной последовательности,
- на установление соответствия.

Умения, навыки и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант КИМ включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат КИМ позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Для проверки знаний используются вопросы и задания в различных формах:

Задание в закрытой форме.

ДАТЬ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЮ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ».

Задание в открытой форме (необходимо вписать правильный ответ).

РАБОЧИЙ ДЕНЬ РЕКОМЕНДУЕТСЯ НАЧИНАТЬ С:

- а) кросса;
- б) поднимания гантелей и упражнений на гибкость;
- в) вводной гимнастики

Задание на установление правильной последовательности.

УКАЖИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В КОМПЛЕКСЕ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ:

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1. дыхательные упражнения; | а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8; |
| 2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости | б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4; |
| 3. подтягивание | в) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1; |
| 4. бег с переходом на ходьбу | г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4. |
| 5. ходьба с постепенным повышением частоты шагов | |
| 6. прыжки | |
| 7. поочередное напряжение с расслаблением мышц | |
| 8. бег в спокойном темпе. | |

Задание на установление соответствия,

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФОРМЫ И ФУНКЦИИ КОСТИ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА (укажите соответствие):

- | | |
|------------------------|---|
| 1. Трубчатые | а) Кости черепа, таза, поясов конечностей |
| 2. Губчатые | б) Кости конечностей |
| 3. Плоские | в) Ребра, грудина, позвонки |
| 4. Смешанные
и т.п. | г) Основание черепа |

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры 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 «О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ»;

- Методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля успеваемости* 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
Задания для подготовки отчетов о самостоятельной работе (контрольные задания по изученным темам дисциплины)	0	Не выполнил отчет о самостоятельной работе и задания для СРС	36	Выполнил отчет о самостоятельной работе и задания для СРС, доля правильных ответов более 50 %
Итоговое количество баллов за успеваемость	0		36	
Итоговое количество баллов за посещаемость	0	Не посещал занятий	14	Пропусков занятий не было
Контроль (форма контроля, тестирование)	0		60	

Для промежуточной аттестации обучающихся, проводимой в виде компьютерного тестирования, используется следующая методика оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности. Студент сдаёт тест на компьютере в учебном заведении. В каждом варианте КИМ – 20 (или более / менее) тестовых вопросов (заданий). Максимальное количество баллов за тестирование у заочной формы обучения - 60 баллов.

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

8.1. Основная учебная литература

1. Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 24.02.2021). – Текст: электронный.

2. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

8.2. Дополнительная учебная литература

3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фади́на, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

4. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва :

Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 338 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939> (дата обращения: 23.03.2021). – Библиогр.: с. 220 - 248. – ISBN 978-5-4263-0574-8. – Текст : электронный.

5. Парсаева, И. В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов : учебно-методическое пособие : [16+] / И.В. Парсаева, Н.В. Гафиятова ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2015. – 32 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326> (дата обращения: 23.03.2021). – Текст : электронный.

8.3. Перечень методических указаний

1.Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: О. М. Цуканова, Г.Г. Карпова. - Курск: ЮЗГУ, 2014. - 25 с. – Текст: электронный.

2.Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2016. - 23 с. -Текст: электронный.

3. Первая / доврачебная помощь: (методические рекомендации для преподавателей спортивных тренеров и студентов вуза) / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2018. - 28 с.- Текст: электронный.

6.Оказание помощи пострадавшим на воде: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Западный гос. ун-т; сост.: Н.Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Колюбаев. - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 25 с. - Текст: электронный.

7. Новые физкультурно-спортивные виды: методические рекомендации для практических занятий студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: Новые физкультурно-спортивные виды» / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Б. Уколова, О. В. Котова.). - Курск: ЮЗГУ, 2017. - 24 с. - Текст: электронный.

8. Самостоятельные практические занятия физической культурой студентов вуза. Новые физкультурно-спортивные виды: методические рекомендации для студентов всех направлений подготовки / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: Г. Б. Уколова, О. В. Котова. - Курск : ЮЗГУ, 2021. - 34 с. - Текст : электронный.

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

<http://ftrainer.narod.ru> - Информационный портал «Основы физической культуры в вузе»

http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/ - Сайт преподавателя физической культуры

http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult - Информационный портал «Физическая культура»

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами работы студента при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: Новые физкультурно-спортивные виды» являются практиче-

ские занятия, на которых также даются рекомендации для самостоятельной работы. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительной причины. По согласованию с преподавателем или по его заданию студенты готовят рефераты. Качество учебной работы студентов оценивается по результатам тестирования, защиты рефератов. В процессе обучения преподаватель использует промежуточный контроль путём отработки студентами пропущенных занятий.

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

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; тренажёрный зал; зал тяжёлой атлетики; зал единоборств; спортивный клуб; стадион; футбольное поле; медицинская комната;

Инвентарь: мячи футбольные; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; гантели; стойки баскетбольные; диски для тяжёлой атлетики 5,10,15,20 кг; сетка волейбольная; обручи; мячи медицинские; набор для настольного тенниса; фитнес-центр «Кеттлер Классик»; штанги; силовой тренажёр «WEIDER»; атлетический тренажёр; эспандеры; степ-платформы; барьер тренировочный; шахматы; секундомер; шагомер; маты гимнастические; кроссовер (грузоблок); тренажёр брусья-пресс; стенка гимнастическая; перекладина гимнастическая; боксёрские перчатки; перчатки для рукопашного боя; макивары; защита для ног, защитные шлемы для рукопашного боя.

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, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

14 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изменённых	заменённых	аннулированных	новых			