

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Юров Сергей Серафимович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 20.11.2021 17:14:11  
Уникальный программный ключ:  
3cba11a39f7f7fadc578ee5ed1f72a427b45709d10da52f2f114bf9b14b8f14

Автономная некоммерческая организация высшего образования

**“ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА”**

ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛЕНИЯ БИЗНЕСОМ

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор

КСРК ВОС

«27» августа 2021 г.



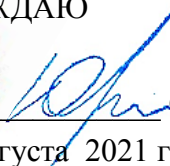
В.П. Баженов



УТВЕРЖДАЮ

Ректор

«27» августа 2021 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

**Б1.В.ДВ.08.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

(элективная дисциплина)

Спортивная специализация: БАСКЕТБОЛ

**Для направления подготовки:**

38.03.02 Менеджмент

(уровень бакалавриата)

Программа прикладного бакалавриата

**Виды профессиональной деятельности:**

Информационно-аналитическая

Организационно-управленческая

Предпринимательская

**Направленность (профиль):**

Маркетинг


**Форма обучения:**

(очная, очно-заочная, заочная)

Москва – 2021

Разработчик (и): Мальцев Сергей Леонидович, мастер спорта

«23» августа 2021 г.

  
\_\_\_\_\_ /С.Л. Мальцев /  
(подпись)


Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО 38.03.02 «Менеджмент» (уровень бакалавриата), утв. Приказом Министерства образования и науки РФ №7 от 12.01.2016г.

СОГЛАСОВАНО:

Декан факультета ФУБ

  
\_\_\_\_\_ /Н.Е. Козырева /  
(подпись)

Заведующий кафедрой  
разработчика РПД

  
\_\_\_\_\_ /А.Б. Оришев /  
(подпись)

Протокол заседания кафедры № 1 от «25» августа 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля) и ее место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
3. Объем дисциплины (модуля) 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
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

## **1. Наименование дисциплины (модуля и ее место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» относится к дисциплинам вариативной части блока Б1. основной профессиональной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент» и является обязательной для освоения.

Преподавание этой дисциплины осуществляется на первом, втором и третьем курсах в первом-шестом семестрах. Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» является необходимым элементом профессиональной подготовки бакалавров.

Изучение дисциплины базируется на знаниях и умениях полученных студентом по физической культуре и спорту ранее, и они являются базой для дальнейшего изучения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)». Ее изучение закладывает основы для формирования физической культуры обучающегося и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, понимания необходимости ведения здорового образа жизни.

Данная рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» разработана для спортивной специализации по выбору - баскетбол.

**Цель курса:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, на приобретение студентами знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности, проявляющихся в умении самостоятельно проводить занятия по укреплению здоровья, совершенствованию физического развития и физической подготовленности, как в условиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга.

### **Задачи:**

- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке бакалавра к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре и спорту и установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания 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;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.**

Процесс изучения элективной дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций, предусмотренных Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент» квалификация (степень) «бакалавр».

Выпускник должен обладать следующей компетенцией:

*общекультурной:*

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7);

<b>Код и содержание компетенции</b>	<b>Результаты обучения (знания, умения, навыки и опыт деятельности)</b>
<p><b>ОК-7</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные средства и методы физического воспитания;</li> <li>- ценности физической культуры и спорта;</li> <li>- значение физической культуры в жизнедеятельности человека;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</li> </ul> <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</li> <li>- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями</li> </ul> <p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья;</li> <li>- здоровьесберегающими технологиями</li> </ul>

**Формы контроля:**

- *текущий контроль успеваемости (ТКУ)* для проверки знаний, умений и навыков студентов может проводиться в форме подготовки и сдачи студентами рефератов или сдачи нормативов по выбранной специализации и общей физической подготовке.
- *промежуточная аттестация (ПА)* – проводится в форме зачета по окончании семестров.

**3. Объем дисциплины (модуля) 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.**

В процессе преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» используются как активные методы обучения (контактная работа с преподавателем), так и различные виды самостоятельной работы студентов по заданию преподавателя (по очно-заочной и заочной формам обучения), которые направлены на развитие физических и творческих качеств студентов.

**Активные формы обучения:** практические занятия в спортивном зале

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» для всех направлений подготовки с учетом форм обучения реализуемых в АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» составляет 328 час. Распределение часов по семестрам с учетом формы обучения представлено в таблице

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц (по формам обучения)		
	Очная	Очно-заочная	Заочная
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	328	-	-
В том числе:			
Лекции	-	-	-
Практические занятия	328	-	-
Семинары	-	-	-
Лабораторные работы	-	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	-	328	304
Промежуточная аттестация, в том числе:			
Вид	Зачет (1-6 сем)	Зачет (1-6 сем)	Зачет (1-6 сем)
Трудоемкость (час.)			24
<b>Общая трудоемкость ЗЕТ / часов</b>	328 ч.	328 ч.	328 ч.

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

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

- **практический**, состоящий из двух подразделов:
  - методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;
  - учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической

культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

- **контрольный**, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

**4.1. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.**

**Спортивная специализация: Баскетбол**

Наименование тем	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)				Код формируемых компетенций	Семестры / форма ПА
	Лекции	Самостоятельная работа	Активные занятия			
			Семинары	Практические занятия		
<b>Очная форма</b>						
<b>Первый этап формирования компетенций (методико-практический)</b>						
<i>Раздел 1. Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности</i>						
Техника безопасности на занятиях. Возможные травмы и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)». Официальные правила соревнований по баскетболу. История развития и техника игры в баскетбол. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в баскетбол.				4	ОК-7	1 семестр
Техника безопасности на занятиях. Методика овладения и совершенствование техникой и тактикой баскетбола. Методы развития физических качеств.				4	ОК-7	2 семестр
Техника безопасности на занятиях. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения.				4	ОК-7	3 семестр
Техника безопасности на занятиях. Методика совершенствования техники и тактики баскетбола. Способы развития физических качеств.				4	ОК-7	4 семестр
Техника безопасности на занятиях.				4	ОК-7	5 семестр

Наименование тем	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)			Код формируемых компетенций	Семестры / форма ПА
	Лекции	Самостоятельная работа	Активные занятия		
			Семинары		
Упражнения, использующие варианты быстрой передачи мяча.					
Техника безопасности на занятиях. Упражнения, развивающие способы командного взаимодействия.			4	ОК-7	6 семестр
<b>Второй этап формирования компетенций (учебно-тренировочный)</b>					
<i>Раздел 2. Практический раздел развития двигательной активности</i>					
Общефизическая подготовка. Упражнения в парах малой интенсивности на развитие силы и на сопротивление, у шведской стенки с баскетбольными мячами, с мячами. Упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы. Овладение и совершенствование техникой и тактикой в баскетболе. Развитие физических качеств. Учебная игра. Контроль за физической подготовленностью: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке за 1 мин, поднимание туловища количество из положения лежа за 30 сек, челночный бег (3x10 м) (сек), прыжок в длину с места (см), бросок медицинского мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя. <i>Выполнение нормативов.</i>			62	ОК-7	1 семестр / <b>зачет</b>
Упражнения на развитие координации, ловкости, быстроты реакции, скоростно-силовых и силовых качеств необходимых при игре в баскетбол. Развитие и укрепление навыков техники игры. Учебная игра. Контроль за физической подготовленностью: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке за 1 мин, поднимание туловища количество из положения лежа за 30 сек, челночный бег (3x10 м) (сек), прыжок в длину с места (см), бросок медицинского мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя. <i>Выполнение нормативов.</i>			28	ОК-7	2 семестр / <b>зачет</b>
Общая физическая подготовка. Обще-развивающие упражнения на месте, в			62	ОК-7	3 семестр / <b>зачет</b>



Наименование тем	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)			Код формируемых компетенций	Семестры / форма ПА
	Лекции	Самостоятельная работа	Активные занятия		
			Семинары		
<p>движении, в парах на сопротивление, у шведской стенки, с гимнастическими скакалками, с баскетбольными мячами, с набивными мячами. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития навыка быстрого перемещения при игре в баскетбол. Учебная игра.</p> <p>Контроль за физической подготовленностью: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке за 1 мин, поднятие туловища количество из положения лежа за 30 сек, челночный бег (3x10 м) (сек), прыжок в длину с места (см), бросок мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя.</p> <p><i>Выполнение нормативов.</i></p>					
<p>Общефизическая подготовка. Упражнения в парах малой интенсивности на развитие силы и на сопротивление, у шведской стенки, с гимнастическими скакалками с баскетбольными мячами. Упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы. Укрепление навыков техники игры в баскетбол. Учебная игра.</p> <p>Контроль за физической подготовленностью: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке за 1 мин, поднятие туловища количество из положения лежа за 30 сек, челночный бег (3x10 м) (сек), прыжок в длину с места (см), бросок медицинского мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя.</p> <p><i>Выполнение нормативов.</i></p>			62	ОК-7	4 семестр / <b>зачет</b>

Наименование тем	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)			Код формируемых компетенций	Семестры / форма ПА	
	Лекции	Самостоятельная работа	Активные занятия			
			Семинары			Практические занятия
<p>Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, в парах на сопротивление, у шведской стенки, с гимнастическими скакалками, с мячами. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения необходимых при игре в баскетбол.</p> <p>Контроль за физической подготовленностью: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке за 1 мин, поднятие туловища количество из положения лежа за 30 сек, челночный бег (3x10 м) (сек), прыжок в длину с места (см), бросок медицинского мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя.</p> <p><i>Выполнение нормативов.</i></p>				62	ОК-7	5 семестр / <b>зачет</b>
<p>Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, в парах, с гимнастическими скакалками, на матах, с баскетбольными мячами. Упражнения на развитие координации, ловкости, быстроты реакции, скоростно-силовых и силовых качеств.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Контроль за физической подготовленностью: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке за 1 мин, поднятие туловища количество из положения лежа за 30 сек, челночный бег (3x10 м) (сек), прыжок в длину с места (см), бросок медицинского мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя.</p> <p><i>Выполнение нормативов.</i></p>				28	ОК-7	6 семестр / <b>зачет</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины (в часах)</b>				<b>328</b>		<b>Зачеты в 1-6 сем.</b>

Наименование тем	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)				Код формируемых компетенций	Семестры / форма ПА
	Лекции	Самостоятельная работа	Активные занятия			
			Семинары	Практические занятия		
<b>Очно-заочная форма</b>						
<b>Первый этап формирования компетенций (методико-практический)</b>						
<i>Раздел 1. Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности</i>						
Техника безопасности на занятиях. Возможные травмы и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)». Официальные правила соревнований по баскетболу. История развития и техника игры в баскетбол. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в баскетбол.		10			ОК-7	1 семестр
Техника безопасности на занятиях. Методика овладения и совершенствование техникой и тактикой баскетбола. Методы развития физических качеств.		10			ОК-7	2 семестр
Техника безопасности на занятиях. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения.		10			ОК-7	3 семестр
Техника безопасности на занятиях. Методика совершенствования техники и тактики баскетбола. Способы развития физических качеств.		10			ОК-7	4 семестр
Техника безопасности на занятиях. Упражнения, использующие варианты быстрой передачи мяча.		10			ОК-7	5 семестр
Техника безопасности на занятиях. Упражнения, развивающие способы командного взаимодействия.		10			ОК-7	6 семестр
<b>Второй этап формирования компетенций (учебно-тренировочный)</b>						
<i>Раздел 2. Практический раздел развития двигательной активности</i>						
Общездоровьесберегающая подготовка. Упражнения, выполняемые самостоятельно, малой интенсивности на развитие силы и на сопротивление, у шведской стенки с баскетбольными мячами, с мячами. Упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы. Овладение первичными навыками, техникой и тактикой игры в баскетбол. Развитие физических качеств. Самоконтроль физической подготовленности. <i>Выполнение письменного задания.</i>		56			ОК-7	1 семестр / <b>зачет</b>

Наименование тем	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)			Код формируемых компетенций	Семестры / форма ПА	
	Лекции	Самостоятельная работа	Активные занятия			
			Семинары			Практические занятия
<p>Упражнения на развитие координации, ловкости, быстроты реакции, скоростно-силовых и силовых качеств. Развитие и укрепление техники и тактики игры в баскетбол.</p> <p><i>Выполнение письменного задания.</i></p>		22			ОК-7	2 семестр / <b>зачет</b>
<p>Общая физическая подготовка. Обще-развивающие упражнения на месте, в движении. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития навыка быстрого перемещения при игре в баскетбол. Самоконтроль физической подготовленности.</p> <p><i>Выполнение письменного задания.</i></p>		56			ОК-7	3 семестр / <b>зачет</b>
<p>Общезначительная физическая подготовка. Упражнения малой интенсивности на развитие силы и на сопротивление, у шведской стенки, с гимнастическими скакалками с баскетбольными мячами. Упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы. Самоконтроль физической подготовленности</p> <p><i>Выполнение письменного задания.</i></p>		56			ОК-7	4 семестр / <b>зачет</b>
<p>Общая физическая подготовка. Обще-развивающие упражнения на месте, в движении, в парах на сопротивление, у шведской стенки, с гимнастическими скакалками, с мячами. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения, необходимых при игре в баскетбол.</p> <p>Самоконтроль физической подготовленности</p> <p><i>Выполнение письменного задания.</i></p>		56			ОК-7	5 семестр / <b>зачет</b>

Наименование тем	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)				Код формируемых компетенций	Семестры / форма ПА
	Лекции	Самостоятельная работа	Активные занятия			
			Семинары	Практические занятия		
Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие координации, ловкости, быстроты реакции, скоростно-силовых и силовых качеств. Самостоятельное развитие и укрепление навыков техники игры в баскетбол. Самоконтроль физической подготовленности <i>Выполнение письменного задания.</i>		22			ОК-7	6 семестр / <b>зачет</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины (в часах)</b>		<b>328</b>				<b>Зачеты в 1-6 сем.</b>
<b>Заочная форма</b>						
<b>Первый этап формирования компетенций (методико-практический)</b>						
<i>Раздел 1. Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности</i>						
Техника безопасности на занятиях. Возможные травмы и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)». Официальные правила соревнований по баскетболу. История развития и техника игры в баскетбол. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в баскетбол.		10			ОК-7	1 семестр
Техника безопасности на занятиях. Методика овладения и совершенствование техникой и тактикой баскетбола. Методы развития физических качеств.		10			ОК-7	2 семестр
Техника безопасности на занятиях. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения.		10			ОК-7	3 семестр
Техника безопасности на занятиях. Методика совершенствования техники и тактики баскетбола. Способы развития физических качеств.		10			ОК-7	4 семестр
Техника безопасности на занятиях. Упражнения, использующие варианты быстрой передачи мяча.		10			ОК-7	5 семестр
Техника безопасности на занятиях. Упражнения, развивающие способы командного взаимодействия.		10			ОК-7	6 семестр

Наименование тем	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)				Код формируемых компетенций	Семестры / форма ПА
	Лекции	Самостоятельная работа	Активные занятия			
			Семинары	Практические занятия		
<b>Второй этап формирования компетенций (учебно-тренировочный)</b>						
<i>Раздел 2. Практический раздел развития двигательной активности</i>						
Общефизическая подготовка. Упражнения, выполняемые самостоятельно, малой интенсивности на развитие силы и на сопротивление, у шведской стенки с баскетбольными мячами, с мячами. Упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы. Овладение первичными навыками, техникой и тактикой игры в баскетбол. Развитие физических качеств. Самоконтроль физической подготовленности. <i>Выполнение письменного задания.</i>		52			ОК-7	1 семестр / <b>зачет 4 час.</b>
Упражнения на развитие координации, ловкости, быстроты реакции, скоростно-силовых и силовых качеств. Развитие и укрепление техники и тактики игры в баскетбол. <i>Выполнение письменного задания.</i>		18			ОК-7	2 семестр / <b>зачет 4 час.</b>
Общая физическая подготовка. Обще-развивающие упражнения на месте, в движении. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития навыка быстрого перемещения при игре в баскетбол. Самоконтроль физической подготовленности. <i>Выполнение письменного задания.</i>		52			ОК-7	3 семестр / <b>зачет 4 час.</b>
Общефизическая подготовка. Упражнения малой интенсивности на развитие силы и на сопротивление, у шведской стенки, с гимнастическими скакалками с баскетбольными мячами. Упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы. Самоконтроль физической подготовленности. <i>Выполнение письменного задания.</i>		52			ОК-7	4 семестр / <b>зачет 4 час.</b>
Общая физическая подготовка. Обще-развивающие упражнения на месте, в движении, в парах на сопротивление, у шведской стенки, с гимнастическими скакалками, с мячами. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Упражнения,		52			ОК-7	5 семестр / <b>зачет 4 час.</b>

Наименование тем	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)				Код формируемых компетенций	Семестры / форма ПА
	Лекции	Самостоятельная работа	Активные занятия			
			Семинары	Практические занятия		
использующие варианты быстрого перемещения, необходимых при игре в баскетбол. Самоконтроль физической подготовленности <i>Выполнение письменного задания.</i>						
Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие координации, ловкости, быстроты реакции, скоростно-силовых и силовых качеств. Самостоятельное развитие и укрепление навыков техники игры в баскетбол. Самоконтроль физической подготовленности. <i>Выполнение письменного задания.</i>		18			ОК-7	6 семестр / <b>зачет 4 час.</b>
<b>Итого:</b>		<b>304</b>				<b>Зачеты в 1-6 сем. – 24 час.</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины (в часах)</b>	<b>328</b>					

### Практические занятия

№ п/п	Раздел дисциплины	Содержание практических занятий	Вид контрольного мероприятия
1.	Все разделы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Инструктаж по технике безопасности.</li> <li>2. Разминка.</li> <li>3. Обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом.</li> <li>4. Обучение и совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу.</li> <li>5. Обучение и совершенствование технике игры в защите.</li> <li>6. Обучение и совершенствование технике игры в нападении.</li> <li>7. Обучение тактике игры.</li> <li>8. Совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча.</li> <li>9. Совершенствование техники и тактики игры.</li> <li>10. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.</li> <li>11. Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.</li> <li>12. Учебная игра в командах.</li> </ol>	Выполнение упражнений

## **Содержание учебного материала для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья**

Формирование знаний по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» у студентов, освобожденных от практических занятий по данному курсу по состоянию здоровья на длительный срок, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетно-экзаменационной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Тема реферата выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов теоретического курса, предусмотренного учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с интересами студента.

### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).**

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся в АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» используются учебно-методические пособия разработанные преподавателями вуза, а также учебная литература по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», размещенная в электронной библиотечной системе [biblioclub.ru](http://biblioclub.ru).

1. Чеснова Е. Л. Физическая культура: учебное пособие. М., изд-во Директ медиа, 2013г.  
Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=210945&sr=14](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210945&sr=14).
2. Пушкина, В. Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры : учебно-методическое пособие : [16+] / В. Н. Пушкина, И. В. Мищенко, А. Н. Зелянина ; Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В. Ломоносова. – Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет (САФУ), 2014. – 124 с. : табл., схем., ил. – Режим доступа: по подписке. –  
URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436399>
3. Манжелей И. В. , Симонова Е. А. Физическая культура: компетентностный подход. М., Берлин: Директ-Медиа, 2015.  
Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=364912&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1)
4. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие Издатель: Издательство СибГУФК, 2014  
Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=429363&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429363&sr=1)



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

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

В учебной дисциплине компетенция ОК-7 формируется в 1-6 семестрах соответствующих учебных годов, первом, втором и третьем этапах освоения образовательной программы (ОПОП).

В рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» выделяются два этапа формирования указанных компетенций в результате последовательного изучения содержательно связанных между собой разделов (тем) учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает формирование компонентов компетенций с использованием различных форм контактной (аудиторной) и самостоятельной работы:

Компоненты компетенции «знать» формируются преимущественно на занятиях лекционного типа и самостоятельной работы студентов с учебной литературой

Компоненты компетенции «уметь» и «владеть» формируются преимущественно на практических занятиях

Результат текущей аттестации обучающихся на этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций.

Таблица 6.1. Этапы и планируемые результаты освоения компетенций в процессе изучения учебной дисциплины

Компетенция по ФГОС ВО	Этапы в процессе освоения дисциплины	Компоненты компетенции		
		Знать:	Уметь	Владеть
ОК-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1 этап – Методико- практический	Методические основы физического воспитания	определять методы и средства физической культуры для формирования и развития основных физических качеств	методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной учебы и отдыха
	2 этап – Учебно- тренировочный	основные средства и методы физического воспитания и физического саморазвития	Самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе изучения учебной дисциплины представлены в таблице 6.2

**Таблица 6.2 - Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования**

Этапы	РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ <b>ОК-7</b> (описание результатов представлено в таблице 1)	КРИТЕРИИ и ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) <i>(критерии и показатели определены соответствующими картами компетенций, при этом пользуются традиционной системой оценивания)</i>				Контрольные задания, для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций
		2 (неуд)	3 (уд)	4 (хор)	5 (отл)	
<b>1 этап</b>	ЗНАНИЯ	Отсутствие знаний	Неполные знания	Полные знания с небольшими пробелами	Системные и глубокие знания	<b>1. Подготовка и защита реферата для лиц освобожденных от практических занятий</b> <b>2. Выполнение упражнений и нормативов</b>
	УМЕНИЯ	Отсутствие умений	Частичные умения	Умения с частичными пробелами	Полностью сформированные умения	
	НАВЫКИ	Отсутствие навыков	Частичные навыки	Отдельные пробелы в навыках	Полностью сформированные навыки	
<b>2 этап</b>	ЗНАНИЯ	Отсутствие знаний	Неполные знания	Полные знания с небольшими пробелами	Системные и глубокие знания	<b>1. Подготовка и защита реферата для лиц освобожденных от практических занятий</b> <b>2. Выполнение упражнений и нормативов</b>
	УМЕНИЯ	Отсутствие умений	Частичные умения	Умения с частичными пробелами	Полностью сформированные умения	
	НАВЫКИ	Отсутствие навыков	Частичные навыки	Отдельные пробелы в навыках	Полностью сформированные навыки	

**Изучение дисциплины заканчивается промежуточной аттестацией, проводимой в форме зачетов по окончании семестров.**

### **6.3. 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**

#### **6.3.1. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующего 1 и 2 этапы формирования компетенций**

Оценка знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности по дисциплине проводится с целью определения уровня освоения предмета, включает работу на практических занятиях, результаты текущего контроля формирования компонентов компетенции ОК-7

Для оценки сформированности в рамках данной дисциплины компетенции ОК-7 оцениваются результаты сдачи контрольных нормативов студента по соответствующим видам занятий, демонстрации знания методики выполнения упражнений в период сдачи нормативов при текущем контроле.

Принимается во внимание наличие знаний:

- значения физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- научных основ физиологии, теории и методики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

наличие умений:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. присутствие навыков:
- владения комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- владения способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- владения приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

**6.3.2. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности для проведения промежуточной аттестации.**

**Общая физическая подготовка. Нормативы для оценки умений и навыков.**

**Девушки:**

<b>Вид упражнений / оценка</b>	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит передаче)</b>
Бег 1000 метров	4 мин 30 сек	4 мин 45 сек	5 мин 00сек	более 5 мин 00 сек
Прыжок в длину с места (см)	182	174	166	менее 166
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	16	12	8	менее 8
Поднимание туловища из положения лежа (раз за 30 сек)	28	25	22	менее 22
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	5м 60см	4м 90см	4м 45см	менее 4м 45см
Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту)	150	140	130	менее 130
Челночный бег (3x10 м) (сек)	8,7	9,2	9,7	более 9,7
Измерение гибкости (наклон вперед)	касание ладоней	касание кулаков	касание пальцев	-
Подтягивание в висе лежа (раз)	15	12	8	менее 8

**Юноши:**

<b>Вид упражнений / оценка</b>	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит передаче)</b>
Бег 2000 метров	8 мин 30сек	9 мин 00сек	9 мин 30сек	более 9 мин 30 сек
Прыжок в длину с места (см)	250	225	210	менее 210
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	45	35	25	менее 25
Поднимание туловища из положения лежа (раз за 30 сек)	30	28	25	менее 25
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	8м 10см	6м 30см	5м 20см	менее 5м 20см
Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту)	150	140	130	менее 130
Челночный бег (3x10м) (сек)	7,2	7,9	8,5	более 8,5
Измерение гибкости (наклон вперед)	касание ладоней	касание кулаков	касание пальцев	-
Подтягивание (раз)	15	12	8	менее 8

**Нормативы для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (при их наличии):**

*Девушки:*

<b>Вид упражнений / оценка</b>	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит передаче)</b>
Бег 100 метров	17 сек	18 сек	20 сек	более 20 сек
Прыжок в длину с места (см)	160	150	135	менее 135
Сгибание и разгибание рук на бруске 50 см (раз)	12	9	6	менее 6
Поднимание туловища из положения лежа (раз за 30 сек)	20	17	15	менее 15
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	4м 90см	4м 45см	4м 00см	менее 4м 00см
Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту)	100	80	60	менее 60
Челночный бег (3x10 м) (сек)	9,7	10,3	10,8	более 10,8
Измерение гибкости (наклон вперед)	касание ладоней	касание кулаков	касание пальцев	-
Подтягивание в висе лежа (раз)	25	20	15	менее 15

*Юноши:*

<b>Вид упражнений / оценка</b>	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит передаче)</b>
Бег 100 метров	14 сек	15 сек	16 сек	более 16 сек
Прыжок в длину с места (см)	210	200	190	менее 190
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	30	25	20	менее 20
Поднимание туловища из положения лежа (раз за 30 сек)	25	23	20	менее 20
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	6м 30см	5м 20см	4м 90см	менее 4м 90см
Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту)	100	80	60	менее 60
Челночный бег (3x10м) (сек)	8,5	9,1	9,7	более 9,7
Измерение гибкости (наклон вперед)	касание ладоней	касание кулаков	касание пальцев	-
Подтягивание (раз)	8	6	5	менее 5

**Контрольные упражнения для оценки умений и навыков по спортивной специализации  
«Баскетбол».**

**1 семестр**

1. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка двумя шагами, поворот назади стоящей ноге, передача двумя руками от груди.

2. Передача двумя руками от груди в парах на расстоянии 4 метров:

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит передаче)</b>
юноши: за 10 сек. (раз)	18	16	14	менее 14
девушки: за 10 сек. (раз)	14	12	11	менее 11

3. Броски в кольцо на расстоянии 1 метра слева и справа от щита:

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит передаче)</b>
юноши: из 10 бросков попаданий	8	7	6	менее 6
девушки: из 10 бросков попаданий	7	6	5	менее 5

4. Сдача подвижной игры с элементами баскетбола «Поймай мяч партнера».

**2 семестр**

1. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка прыжком, поворот (назад, вперед), передача партнеру двумя руками от груди.

2. Броски в кольцо с ближней точки трапеции слева и справа от щита:

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит передаче)</b>
юноши: из 6 бросков попаданий	4	3	2	менее 2
девушки: из 7 бросков попаданий	4	3	2	менее 2

3. От центральной линии, бросок в движении слева, справа, по центру:

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит передаче)</b>
юноши: из 5 бросков попаданий	4	3	2	менее 2
девушки: из 6 бросков попаданий	4	3	2	менее 2

4. Сдача подвижной игры с элементами баскетбола:

юноши – «Ромашка»

девушки – «Мяч среднему»

**3 семестр**

1. Сочетание приемов: бег, ловля мяча, остановка двумя шагами, поворот (назад, вперед), передача партнеру.

2. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в парах на расстоянии 4 метров:

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит передаче)</b>
юноши: за 10 сек. (раз)	18	16	14	менее 14
девушки: за 10 сек. (раз)	14	12	11	менее 11

3. Ведение мяча с изменением направления и обводкой препятствий, бросок мяча в движении:

	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит передаче)
юноши: из 5 бросков попаданий	5	4	3	менее 3
девушки: из 6 бросков попаданий	4	3	2	менее 2

4. Сдача подвижной игры с элементами баскетбола «Борьба за мяч».

#### 4 семестр

1. Сочетание приемов: бег, ловля мяча, остановка прыжком, поворот (назад, вперед), передача партнеру.

2. Передачи в парах с двумя мячами на расстоянии 5 метров (первый по прямой, второй с отскоком в пол):

	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит передаче)
юноши: за 20 сек. (передач)	36	32	28	менее 28
девушки: за 20 сек. (передач)	28	24	20	менее 20

3. Броски в кольцо с линии штрафного броска:

	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит передаче)
юноши: из 6 бросков попаданий	4	3	2	менее 2
девушки: из 7 бросков попаданий	4	3	2	менее 2

4. Активное участие в двухсторонней игре.

#### 5 семестр

1. Ведение мяча от центральной линии, бросок в движении слева, справа, по центру, с преодолением пассивного сопротивления:

	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит передаче)
юноши: из 5 попыток попаданий	5	4	3	менее 3
девушки: из 6 попыток попаданий	4	3	2	менее 2

2. Броски мяча со средней дистанции с трех точек трапеции (слева, справа, штрафной):

	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит передаче)
юноши: из 8 бросков попаданий	4	3	2	менее 2
девушки: из 10 бросков попаданий	4	3	2	менее 2

3. Движение в парах против защитника с попаданием в кольцо.

4. Активное участие в двухсторонней игре.

## **6 семестр**

1. Сочетание приемов: ведение мяча с изменением направления и обводкой препятствий, бросок мяча в движении с преодолением пассивного сопротивления:

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит передаче)</b>
юноши: из 6 бросков попаданий	4	3	2	менее 2
девушки: из 7 бросков попаданий	4	3	2	менее 2

2. Ловля и передача одной рукой от плеча одновременно двух мячей в парах на расстоянии 4-5 метров. Выполнить 15 раз.

3. Броски мяча со средней дистанции с пяти точек трапеции (две справа, штрафной, две слева), с ведением мяча:

	<b>5 (отл.)</b>	<b>4 (хор.)</b>	<b>3 (удовл.)</b>	<b>2 (неуд.) / (подлежит передаче)</b>
юноши: за 4 мин. попаданий	5	4	3	менее 3
девушки: за 4 мин. попаданий	4	3	2	менее 2

4. Активное участие в учебной двухсторонней игре.

### **Примерные темы рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья**

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов:
2. Социальные функции физической культуры.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
5. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
7. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
8. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
9. Методические принципы физического воспитания (принципы наглядности, активности, систематичности и динамичности).
10. Классификация и характеристика форм занятий в физическом воспитании (урочные и неурочные).
11. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в учебных отделениях (основное, специальное, спортивное).
12. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
13. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
14. Значение физической культуры для будущей профессиональной деятельности.
15. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.



16. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
17. Организм человека как единая биологическая система.
18. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
19. Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.
20. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
21. Спорт в системе физического воспитания студентов:
22. Содержание и основные понятия теории спорта
23. Классификации видов спорта
24. Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений
25. Понятие о педагогике спорта, ее задачах и целях
26. Социальные функции спорта
27. Понятие о соревновательной деятельности
28. Современное состояние развития спорта в России
29. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
30. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
31. Правовая база в отношении спорта и физической культуры в России.
32. История физической культуры. Олимпийские игры:
33. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
34. Физическая культура Древнего Рима.
35. Физическая культура в средние века.
36. Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
37. Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв.
38. Физическая культура и спорт Российской Империи.
39. Физическая культура и спорт в СССР.
40. Физическая культура в современной России.
41. Современное Международное олимпийское движение.
42. Олимпийские Игры современности.
43. Международный Олимпийский Комитет (МОК). История его создания, цели, задачи, содержание деятельности.
44. Символы и атрибутика Олимпийских игр
45. Развитие Олимпийского движения в России.
46. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры
47. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья:
48. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
49. Особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек).
50. Требования санитарии и гигиены для обеспечения здорового образа жизни.
51. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.

52. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности. Методы профилактики алкоголизма среди молодежи.
53. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности. Профилактика наркомании среди молодежи.
54. Методы профилактики курения в молодежной среде.
55. Рациональное питание применительно к учебной и профессиональной деятельности студентов.
56. Распорядок дня, режим труда и отдыха, гигиена сна студентов.
57. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.
58. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности:
59. Средства физической культуры в совершенствовании организма человека, обеспечивающие его устойчивость к физической и умственной деятельности.
60. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
61. Утомление при физической и умственной работе (компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое).
62. Особенности утомления при учебной деятельности студентов в разные периоды обучения
63. Физиологические основы особенностей интеллектуальной деятельности
64. Зависимость работоспособности от состояния здоровья студентов
65. Профилактика заболеваний, приобретаемых студентами в период обучения в вузе.
66. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
67. Методы регулирования психоэмоционального состояния с применением средств физической культуры.
68. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
69. Средства и методы восстановления физической работоспособности:
70. Физическая культура, как средство борьбы с переутомлением и ухудшением работоспособности
71. Понятие адаптации в спорте и физической культуре
72. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
73. Характеристика физических средств восстановления. Их применение в физической культуре и спорте.
74. Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности в практике физической культуры и спорта
75. Применение физических средств восстановления при занятиях оздоровительной физической культурой в юношеском возрасте.
76. Средства физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы).
77. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
78. Методы физического воспитания (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).
79. Общие методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуальности).
80. Специфические принципы физического воспитания (чередование нагрузок и отдыха, циклическое построение занятия).

81. Специально - подготовительные упражнения (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжная подготовка).
82. Особенности специальной физической подготовки в избранном виде спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка)
83. Психологическая и технико-тактическая подготовка спортсмена.
84. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость):
85. Понятие о физических качествах человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
86. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
87. Методы и средства воспитания силы.
88. Методы и средства воспитания скоростных способностей.
89. Методы и средства воспитания выносливости.
90. Методы и средства воспитания гибкости.
91. Упражнения (тесты), определяющие уровень развития координационных способностей студентов.
92. Методы диагностики уровня физических качеств
93. Анализ различий между физическими качествами и физическими способностями
94. Роль физических способностей в отборе в различные виды спорта
95. Роль разминки при проведении самостоятельных занятий по физической подготовке.
96. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
97. Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.
98. Разминка как важный фактор подготовки к эффективной работе мышц.
99. Круговая тренировка как эффективный метод развития силы на занятиях по физической культуре.
100. Методика развития силовых качеств у студентов на занятиях по физической культуре в тренажерном зале.
101. Методы развития координационных способностей у студентов на занятиях по физической культуре.
102. Методы развития гибкости у молодых людей 18-20 лет на занятиях по физической культуре.
103. Игровой метод как эффективный способ совершенствования приемов игры в баскетбол на занятиях по физической культуре в вузе.
104. Наиболее эффективные приемы обучения отдельным техническим приемам игры в баскетбол.
105. Методика обучения техническим приемам в отдельных видах легкой атлетики на занятиях по физической культуре.
106. Наиболее эффективные методы обучения некоторым техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис на занятиях по физической культуре.
107. Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре.
108. Применение подвижных игр для улучшения эмоционального состояния студентов на занятиях по физической культуре.
109. Влияние уровня мотивации на эффективность занятий по физической культуре.

110. Методика дыхательных упражнений как способ снижения уровня возбуждения в заключительной части занятий по физической культуре.
111. Влияние уровня информированности на эффективность занятий по физической культуре.
112. Методы релаксации как эффективный способ снятия стрессов во время экзаменационной сессии.

#### **6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценка знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» проводится с целью определения уровня освоения предмета, включает в себя:

– текущий контроль (осуществление контроля за всеми видами аудиторной и внеаудиторной деятельности студента с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины);

- рубежный контроль – оценка результатов освоения дисциплины, степени сформированности компетенций на каждом из этапов освоения учебной дисциплины.

– промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по учебной дисциплине в целом). Промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме зачетов по окончанию освоения дисциплины в каждом из шести семестров.

Для оценки качества подготовки студента по дисциплине в целом составляется рейтинг – интегральная оценка результатов всех видов деятельности студента, осуществляемых в процессе ее изучения.

Проработка учебной литературы осуществляется студентами в течение всего семестра, после изучения новой темы. Тематическим планом предусмотрен рубежный контроль в виде контрольных заданий и промежуточная аттестация в виде зачета. К зачетам допускаются студенты, выполнившие все виды текущей аттестации – практические работы, выполнившие контрольные нормативы, задания для самостоятельной работы.

**Реферат** - это работа, цель которой состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления, поиске и логической систематизации актуальной информации, которая представляет собой обзор по выбранной теме исследования, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на определенный срок, складывается из курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Цель написания реферата – осмысленное систематическое изложение научной проблемы, темы, приобретение навыка «сжатия» информации содержащейся в одном или нескольких источниках, выделения в ней главного, а также освоение приемов работы с

научной и учебной литературой, приобретение практики правильного оформления текстов научно-информационного характера. Требуется умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения

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

Объем работы, как правило, не должен превышать 15–20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки.

Таким образом, реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по отдельной части дисциплины, показать его умение самостоятельно вести поиск и анализировать полученную информацию по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)».

Критерии оценивания реферата: новизна и актуальность информации изложенной в реферате; систематизация материала, особая авторская позиция при сопоставлении различных точек зрения; классификация, обобщение, анализ и синтез одного или нескольких источников; круг, полнота использования литературных источников по проблеме.

**Зачет** - это одна из форм промежуточной аттестации (контроль по окончании изучения учебной дисциплины или ее части).

Студенты допускаются к зачету по дисциплине при условии прохождения всех контрольных рубежей и сдачи всех промежуточных заданий и (или) нормативов.

Результаты прохождения промежуточной аттестации для дисциплины оцениваются отметками «зачтено» («зачет»), «незачтено» («незачет»).

Преподавателем учитываются результаты ранее выполненных контрольных заданий и нормативов для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций - результаты рубежного контроля.

В случае сдачи студентом всех промежуточных заданий и нормативов на высокую оценку, он может освободиться от сдачи зачета и ему автоматически выставляется оценка «зачтено».

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» для студентов специальных медицинских групп (при их наличии) выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий студентом.

Основной акцент в оценивании учебных достижений в рамках данной дисциплины студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студента, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка «зачтено». Положительная отметка «зачтено» выставляется также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корректирующей

гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта, а так же другими разделами программного материала.

Важнейшим условием успешной реализации перечисленных форм контроля является их комплексность и функциональность, предполагающая связь приобретаемых компетенций с конкретными видами и задачами профессиональной деятельности и социальной активности выпускника

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).**

### **Основная литература**

1. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. - Электрон. текстовые дан. - М.: Евразийский открытый институт, 2011.-144 с.  
Режим доступа: URL <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>
2. Манжелей И. В., Симонова Е. А. Физическая культура: компетентностный подход. - М.: Берлин: Директ-Медиа, 2015.  
Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=364912](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912)
3. Щанкин А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни [электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Щанкин. - М.: Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 97 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685>

### **Дополнительная литература**

1. Чертнов Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертнов; ЮФУ. – Ростов – на-Дону: изд-во Южного федерального университета, 2012.-118с.  
Режим доступа: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=241131](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=241131)
2. Барчуков И. С. , Назаров Ю. Н. , Кикоть В. Я. , Егоров С. С. , Мацур И. А. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. М.: Юнити-Дана, 2012  
Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=117573&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=117573&sr=1)
3. Здоровый образ жизни: учебное пособие Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., и др. Издатель: МПГУ, 2012  
Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=363869&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=363869&sr=1)
4. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики: учебное пособие Черепяхин Д. А., Щанкин А. А. Издатель: Директ-Медиа, 2015  
Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=362761](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=362761)
5. Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие Гришина Ю. И. Издатель: Феникс, 2010  
Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271497](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271497)

## **8. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Biblioclub.ru – университетская библиотечная система online
2. Window.edu.ru – единое окно доступа к образовательным ресурсам
3. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>- База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ Министерства спорта РФ
4. <https://www.minsport.gov.ru/ministry/> - сайт Министерства спорта РФ
5. <http://olympic.ru/> - сайт Олимпийского комитета России (ОКР)

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).**

**Практические занятия** составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков.

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса.

Содержание практических занятий фиксируется в РПД настоящей программы. Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Как правило, основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков, что и определяет содержание деятельности студентов.

Практические занятия выполняют следующие задачи:

- расширяют объём профессионально значимых знаний, умений, навыков;
- позволяют проверить правильность ранее полученных знаний;
- расширить и закрепить физкультурно-оздоровительные навыки;
- способствуют свободному оперированию терминологией в рамках данного курса;
- стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы;

При подготовке к практическим занятиям необходимо просмотреть методические указания, рекомендованную литературу по курсу дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» и подготовить рекомендованную для данного вида практического занятия преподавателем спортивную форму.

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения**

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» предполагается использование сети Интернет, стандартных компьютерных программ Microsoft Windows. Использования специального программного обеспечения или справочных систем данная рабочая программа не предусматривает.

### **Лицензионное программное обеспечение:**

1. Windows 10 Pro Professional (Договор: Tr000391618, срок действия с 20.02.2020 г. по 28.02.2023 г., Лицензия: V8732726);

2. Microsoft Office Professional Plus 2019 (Договор: Tr000391618, срок действия с 20.02.2020 г. по 28.02.2023 г., Лицензия: V8732726).

**Свободно распространяемое программное обеспечение:**

1. Браузер Google Chrome;
2. Браузер Yandex;
3. Adobe Reader - программа для просмотра, печати и комментирования документов в формате PDF.

**11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).**

**Кабинет № 423- учебное помещение № I-58**, для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Для проведения занятий лекционного типа аудитория оборудована набором демонстрационного оборудования и набором учебно-наглядных пособий в цифровом виде, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины.

**Учебное помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения:**

1. стационарный широкоформатный мультимедиа-проектор Epson EB-X41
2. проекционный экран;
3. доска маркерная учебная;
4. столы - 15 шт.;
5. стулья – 71 шт.;
6. акустическая система;
7. блок управления проекционным оборудованием;
8. персональный компьютер преподавателя (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i5-2100) - 1 шт.

Компьютер подключен к сети «Интернет», с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна».

**Кабинет № 402- помещение № I-11**, для самостоятельной работы.

**Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения:**

- 1 стационарный широкоформатный мультимедиа-проектор Epson EB-X41
2. проекционный экран;
3. доска маркерная учебная;
4. столы – 14 шт.;
5. стулья – 28 шт.;
6. акустическая система;
7. блок управления проекционным оборудованием;
8. персональный компьютер преподавателя (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i5-2100) - 1 шт.
9. персональные компьютеры - 26 шт.

Все компьютеры подключены к сети «Интернет», с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна».



### **Спортивный зал.**

Оборудование: спортивный инвентарь.

Спортивный зал для проведения занятий со студентами оборудован:

1. Шведская стенка-5шт.;
2. Комплект волейбольного оборудования (стойки,сетка) -1шт.
3. Комплект оборудования для большого тенниса (стойки,сетка) -1шт.
4. Щиты баскетбольные-2шт.
5. Ворота для игры голбола-2шт.
6. Ворота для игры в мини-футбол-2шт.
7. Ворота для гандбола-2шт.
8. Мяч, озвученный для мини-футбола-5шт.
9. Мяч, озвученный для голбола-5шт.
10. Мяч, озвученный волейбольный-1шт.
11. Мяч волейбольный-1шт.
12. Мяч баскетбольный-2шт.
13. Табло для подсчета очков по видам спорта-2шт.