

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косогорова Людмила Алексеевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 08.09.2022 13:15:42  
Уникальный программный ключ:  
4a47ce4135cc0671229e80c031ce72a914b0b6b4

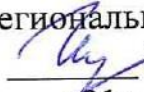


**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ, БИЗНЕСА И ТЕХНОЛОГИЙ»**

---

***Кафедра «Гуманитарных и естественнонаучных дисциплин»***

**УТВЕРЖДАЮ:**

Проректор по учебной работе и  
региональному развитию  
 Шульман М.Г.  
«31» августа 2022 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность (профиль):  
Психология и педагогика дошкольного образования

Квалификация (степень) выпускника:

Бакалавр

Форма обучения:

Очная, очно-заочная, заочная

Составитель программы:

Соловьева Н.А., к.психол.н., доцент каф.ГЕНД

Калуга  
2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация к дисциплине.....	3
2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы.....	4
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	5
3.1. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах).....	5
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	6
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам).....	9
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	11
6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	14
6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал.....	14
6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы.....	15
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы.....	16
6.3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля обучающихся.....	16
6.3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся.....	17
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	22
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	24
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	25
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	27
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	27
10.1. Лицензионное программное обеспечение.....	27
10.2. Электронно-библиотечная система.....	28
10.3. Современные профессиональные базы данных.....	28
10.4. Информационные справочные системы.....	28
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	28
12. Лист регистрации изменений.....	29

## **1. Аннотация к дисциплине**

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 22.02.2018 N 122.

Рабочая программа содержит обязательные для изучения темы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Дисциплина дает целостное представление о формировании физической культуры студентов и способности направленного использования средств физической культуры и спорта.

### **Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Настоящая дисциплина включена в обязательную часть Блока 1 учебных планов по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, уровень бакалавриата.

Дисциплина изучается на 1 курсе во 2 семестре, на 2 курсе в 3 и 4 семестре, на 3 курсе в 5 и 6 семестре, на 4 курсе в 7 семестре для очной формы обучения, на 2 курсе в 4 семестре для очно-заочной формы обучения, на 1 курсе во 2 семестре и на 2 курсе в 4 семестре для заочной формы обучения, форма контроля - зачет.

### **Цель изучения дисциплины:**

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

### **Задачи изучения дисциплины:**

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- освоение системы знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- достижение психофизической готовности студента к условиям профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей.

### **Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:**

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ПК-4 - Способен организовать образовательный процесс на основе использования недирективной помощи и поддержки детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности и непосредственного общения с каждым ребенком с учетом его особых образовательных потребностей

## 2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата) и на основе профессионального стандартов Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный № 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 февраля 2015 г., регистрационный № 36091) и от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 августа 2016 г., регистрационный № 43326), соотнесённых с федеральным государственным образовательным стандартом по указанному направлению подготовки.

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности УК-7.2. Понимает и осознает необходимость физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.3. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контактная работа: Практические занятия Самостоятельная работа

ПК-4	Способен организовать образовательный процесс на основе использования недирективной помощи и поддержки детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности и непосредственного общения с каждым ребенком с учетом его особых образовательных потребностей	<p>ПК-4.1. Знает: особенности планирования организации и проведения досуговых мероприятий с учетом возрастных особенностей обучающихся, объединения / группы и отдельных обучающихся, специфики инклюзивного подхода в образовании (при его реализации); особенности использования при проведении досуговых мероприятий педагогически обоснованных форм, методов, способов деятельности и общения обучающихся (в том числе ИКТ, электронные, информационные и образовательные ресурсы) с учетом возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей обучающихся.</p> <p>ПК-4.2. Умеет: выявлять интересы обучающихся (детей и их родителей (законных представителей) в области досуговой деятельности; применять подходы в области профессиональной ориентации, поддержки и сопровождения профессионального самоопределения</p> <p>ПК-4.3. Владеет: разрабатывать предложения по развитию дополнительного образования (направлению дополнительного образования) в организации, осуществляющей образовательную деятельность, и представление их руководству организации</p>	Контактная работа: Практические занятия Самостоятельная работа
------	--	---	--

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения, не переводятся в зачетные единицы и не включаются в объем программы бакалавриата.

#### **3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)**

	<b>Всего часов</b>
--	--------------------

<b>Объём дисциплины</b>	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	328	328	
Аудиторная работа (всего):	328	328	
в том числе:			
Лекции			
семинары, практические занятия	328	328	
лабораторные работы			
Внеаудиторная работа (всего):			320
в том числе:			
Самостоятельная работа обучающихся (всего)			320
Вид промежуточной аттестации обучающегося – зачёт			8

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

**4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) для очной формы обучения**

№п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)							Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)	
			Всего	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа	Курсовая работа		
				Лекции	Практикум. Лаборатор	Практическ. занятия /семинары					
1	Методы оценки и развития общей выносливости	2,4	30			30					Опрос
2	Методы оценки и развития скоростных способностей	2,4	30			30					Коллоквиум

3	Методы оценки и развития силовых способностей	2,4	30			30					Опрос
4	Методы оценки и развития гибкости	2,5	30			30					Коллоквиум
5	Специальная физическая подготовка	2,5	28			28					Опрос
6	Обучение технике	3,6	36			36					Тестирование
7	Обучение тактике	3,6	36			36					Коллоквиум
8	Оздоровительная физическая культура	3,6	36			36					Опрос
9	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	3,7	36			36					Коллоквиум
10	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	3,7	36			36					Опрос
11	Зачет	3,7									зачет
	ИТОГО		328			328					

**для очно-заочной формы обучения**

№п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)							Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)	
			Всего	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа	Курсовая работа		
				Лекции	Практикум. Лаборатор	Практическ.занятия /семинары					
1	Методы оценки и развития общей выносливости	4,6	30			30					Опрос

2	Методы оценки и развития скоростных способностей	4,6	30			30					Коллоквиум
3	Методы оценки и развития силовых способностей	4,6	30			30					Опрос
4	Методы оценки и развития гибкости	4,6	30			30					Коллоквиум
5	Специальная физическая подготовка	4,6	28			28					Опрос
6	Обучение технике	4,6	36			36					Тестирование
7	Обучение тактике	4,6	36			36					Коллоквиум
8	Оздоровительная физическая культура	4,6	36			36					Опрос
9	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	4,6	36			36					Коллоквиум
10	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	4,6	36			36					Опрос
11	Зачет	4,6									зачет
	ИТОГО		328			328					

**для заочной формы обучения**

№п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)							Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)
			Всего	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа	Курсовая работа	
				Лекции	Практикум. Лаборатор	Практическ.занятия /семинары				



1	Методы оценки и развития общей выносливости	2,4	32					32			Опрос
2	Методы оценки и развития скоростных способностей	2,4	32					32			Коллоквиум
3	Методы оценки и развития силовых способностей	2,4	32					32			Опрос
4	Методы оценки и развития гибкости	2,4	32					32			Коллоквиум
5	Специальная физическая подготовка	2,4	32					32			Опрос
6	Обучение технике	2,4	32					32			Тестирование
7	Обучение тактике	2,4	32					32			Коллоквиум
8	Оздоровительная физическая культура	2,4	32					32			Опрос
9	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	2,4	32					32			Коллоквиум
10	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	2,4	32					32			Опрос
11	Зачет	2,4	8								зачет
	ИТОГО		328					320			8 (зачет)

#### **4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам для очной формы обучения (для очно – заочной и заочной формы обучения- в соответствии с п.4.1)**

##### **Раздел 1.Общефизическая подготовка бакалавра**

###### *Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости*

###### Содержание практических занятий

Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. Сенситивные периоды развития общей выносливости. Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития общей выносливости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.

###### *Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей*

###### Содержание практических занятий

Понятие, структура и содержание скоростных способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методы оценки выраженности скоростных способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития скоростных способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.

#### Тема 3. *Методы оценки и развития силовых способностей*

##### Содержание практических занятий

Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития силовых способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей.

#### Тема 4. *Методы оценки и развития гибкости*

##### Содержание практических занятий

Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития гибкости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.

## **Раздел 2. Занятия по видам спорта**

#### Тема 5. *Специальная физическая подготовка*

##### Содержание практических занятий

Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Краткие сведения о влиянии плавания (бега) на организм человека. Особенности личной гигиены спортсменов. Оказание первой помощи. Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры.

#### Тема 6. *Обучение технике.*

##### Содержание практических занятий

Основы техники плавания способами на спине, брасс, кроль, дельфин.

1 Изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания: общеразвивающие и специальные упражнения спортсменов; плавание по элементам (с помощью рук, ног) способами на спине, брассом, кролем, дельфином; плавание в полной координации способами на спине, брассом, кролем.

2 Обучение технике выполнения стартов и поворотов: стартов с тумбочки и из воды; открытого и закрытого поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине.

3 Развитие физических качеств (общая выносливость, силовая выносливость, быстрота), основных мышечных групп.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции:

1) совершенствование техники барьерного бега, эстафетного бега, бега с высокого старта, прыжков в длину с разбега (выполнение стартов из различных положений: стоя, падая вперед, руки на коленях, из упора присев, из упора лежа, толчковая нога согнута и др.;

2) специальные упражнения бегуна - бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, отработка движений руками на месте.

3) Бег с сопротивлением (упражнения в парах).

4) выполнение упражнений на координацию движений рук и ног, прыжки через вертящуюся скакалку с ловлей и передачей мяча партнеру, подвижные игры типа «пятнашки», «мяч своему».

Тема 7. *Обучение тактике*

Содержание практических занятий

Профессионально-прикладная физическая подготовка: упражнения для развития концентрации внимания: выполнение упражнений с обращением особого внимания на правильное исполнение одного из элементов; бег с выполнением различных заданий по сигналу преподавателя; упражнения на оперативное мышление: эстафеты с решением внезапно возникающих алгоритмических и эвристических задач

Упражнения на освоение с водой. Тактика плавания способом кроль на груди. Тактика плавания способом кроль на спине. Тактика плавания способом брасс. Тактика выполнения старта и поворота.

Тема 8. *Оздоровительная физическая культура*

Содержание практических занятий

Основные проблемы оздоровительной физической культуры: влияние физических упражнений на формирование профессиональных качеств будущего специалиста и личности занимающегося; разработке эффективных средств и методов физического воспитания студентов; воспитание специфических физических качеств, необходимых студенту для успешной соревновательной деятельности; воздействие средств физического воспитания основные физиологические системы и звенья опорно-двигательного аппарата занимающегося.

### **Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра**

Тема 9. *Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств*

Содержание практических занятий

Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков в зависимости от направления подготовки бакалавра. Прикладные двигательные навыки. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия. Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств. Прикладные виды спорта. Моторные тесты для оценки профессионально-важных двигательных качеств.

Тема 10. *Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности*

Содержание практических занятий

Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения, стойкости, эмоциональной устойчивости, статической выносливости мышц рук и туловища, развития реакции и оперативного мышления. Развитие устойчивости к гиподинамии. Психорегуляция утомления.

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

Одним из основных видов деятельности студента является самостоятельная работа, которая включает в себя изучение учебников и учебных пособий, первоисточников, подготовку сообщений, выступления на практических занятиях, выполнение заданий преподавателя.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов.

Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы «Элективные курсы по физической культуре и спорту», которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе практических занятий. Затем – приступить к изучению отдельных тем в порядке, предусмотренном рабочей программой.

Получив представление об основном содержании темы, необходимо изучить материал с помощью учебников, других методических материалов, указанных в разделе 7 рабочей программы. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данной темы. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Важным источником для освоения дисциплины являются ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

<b>Наименование темы</b>	<b>Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение</b>	<b>Формы самостоятельной работы</b>	<b>Учебно-методическое обеспечение</b>	<b>Форма контроля</b>
Методы оценки и развития общей выносливости	Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос
Методы оценки и развития скоростных способностей	Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации	Литература к теме, работа с интернет источниками	Доклад
Методы оценки и развития силовых способностей	Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос
Методы оценки и развития гибкости	Гендерные и возрастные	Работа в библиотеке,	Литература к теме, работа с	Доклад

	особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.	включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	интернет источниками	
Специальная физическая подготовка	Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос
Обучение технике	Развитие физических качеств (общая выносливость, силовая выносливость, быстрота), основных мышечных групп	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме, работа с интернет источниками	Доклад
Обучение тактике	упражнения на оперативное мышление: эстафеты с решением внезапно возникающих алгоритмических и эвристических задач. Тактика выполнения старта и поворота	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос
Оздоровительная физическая культура	Развитие устойчивости к гиподинамии. Психорегуляция утомления.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме, работа с интернет источниками	Доклад
Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств	воздействие средств физического воспитания основные физиологические системы и звенья опорно-двигательного аппарата занимающегося	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос
Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности	Прикладные виды спорта. Моторные тесты для оценки профессионально-важных двигательных качеств	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме, работа с интернет источниками	Доклад

**6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».**

**6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Шкала и критерии оценки, балл	Критерии оценивания компетенции
1.	Опрос	Сбор первичной информации по выяснению уровня усвоения пройденного материала	«Зачтено» - если обучающийся демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Также оценка «зачтено» ставится, если обучающимся допущены незначительные неточности в ответах, которые он исправляет путем наводящих вопросов со стороны преподавателя. «Не зачтено» - имеются существенные пробелы в знании основного материала по разделу, а также допущены принципиальные ошибки при изложении материала.	УК-7.1., УК-7.2., УК-7.3., ПК-4.1., ПК-4.2., ПК-4.3.
2	Доклад-презентация	Публичное выступление по представлению полученных результатов в программе Microsoft PowerPoint	«5» – доклад выполнен в соответствии с заявленной темой, презентация легко читаема и ясна для понимания, грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на все вопросы в ходе дискуссии; «4» – некорректное оформление презентации, грамотное использование терминологии, в основном свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик частично правильно ответил на все вопросы в ходе дискуссии; «3» – отсутствие презентации, докладчик испытывал затруднения при выступлении и ответе на вопросы в ходе дискуссии; «2» - докладчик не раскрыл тему	УК-7.1., УК-7.2., УК-7.3., ПК-4.1., ПК-4.2., ПК-4.3.
3	Тестирование	Тестирование можно	«отлично» - процент	УК-7.1., УК-

		<p>проводить в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- компьютерного тестирования, т.е. компьютер произвольно выбирает вопросы из базы данных по степени сложности;</li> <li>- письменных ответов, т.е. преподаватель задает вопрос и дает несколько вариантов ответа, а студент на отдельном листе записывает номера вопросов и номера соответствующих ответов</li> </ul>	<p>правильных ответов 80-100%; «хорошо» - процент правильных ответов 65-79,9%; «удовлетворительно» - процент правильных ответов 50-64,9%; «неудовлетворительно» - процент правильных ответов менее 50%.</p>	<p>7.2., УК-7.3., ПК-4.1., ПК-4.2., ПК-4.3.</p>
--	--	--	---	---

**6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы**

№	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Зачет - УК-7.1., УК-7.2., УК-7.3., ПК-4.1., ПК-4.2., ПК-4.3.	<p>Правильность ответов на все вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов и т.д.); Сочетание полноты и лаконичности ответа; Наличие практических навыков по дисциплине (решение задач или заданий); Ориентирование в учебной, научной и специальной литературе; Логика и аргументированность изложения; Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий; Культура ответа.</p>	<p>«Зачтено» оценка «отлично» - обучающийся должен дать полные, исчерпывающие ответы на вопросы экзаменационного билета, в частности, ответ должен предполагать знание основных понятий и их особенностей, умение правильно определять специфику соответствующих отношений, правильное решение практического задания. Оценка «отлично» предполагает наличие системы знаний по предмету, умение излагать материал в логической последовательности, систематично, грамотным языком; оценка «хорошо» - обучающийся должен дать полные ответы на вопросы, указанные в экзаменационном билете. Допускаются неточности при ответе, которые все же не влияют на правильность ответа. Ответ должен предполагать знание основных понятий и их особенностей, умение правильно определять специфику соответствующих отношений. Оценка «хорошо» предполагает наличие системы знаний по</p>

			предмету, умение излагать материал в логической последовательности, систематично, грамотным языком, однако, допускаются незначительные ошибки, неточности по названным критериям, которые все же не искажают сути соответствующего ответа; оценка «удовлетворительно» - обучающийся должен в целом дать ответы на вопросы, предложенные в экзаменационном билете, ориентироваться в системе дисциплины, знать основные категории предмета. Оценка «удовлетворительно» предполагает, что материал в основном изложен грамотным языком; «Не зачтено» оценка «неудовлетворительно» предполагает, что обучающимся либо не дан ответ на вопрос билета, либо обучающийся не знает основных категорий, не может определить предмет дисциплины.
1.	<b>Тестирование (на зачете)</b> – УК-7.1., УК-7.2., УК-7.3., ПК-4.1., ПК-4.2., ПК-4.3.	Полнота знаний теоретического контролируемого материала. Количество правильных ответов	«Зачтено» «отлично» - процент правильных ответов 80-100%; «хорошо» - процент правильных ответов 65-79,9%; «удовлетворительно» - процент правильных ответов 50-64,9%; «Не зачтено» «неудовлетворительно» - процент правильных ответов менее 50%.

**6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы**

#### **6.3.1. Примерные типовые задания для текущего контроля**

Контрольная работа учебным планом не предусмотрена.

##### **6.3.1.1. Примерная тематика реферативных обзоров**

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Понятие, структура и содержание физического качества.
5. Сенситивные периоды развития.
6. Методы оценки выраженности (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы).



7. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств.
8. Выносливость. Методы развития выносливости.
9. Сила. Методы развития силовых способностей.
10. Гибкость. Методы развития гибкости.
11. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.
12. Ловкость. Методы развития координационных способностей.
13. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
14. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
15. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
16. Современные популярные системы физических упражнений.
17. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
18. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
19. Специфические особенности избранного вида спорта как вида двигательной деятельности. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для избранного вида спорта.
20. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.
21. Основные стороны спортивной подготовки.
22. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.
23. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.

### **6.3.1.2. Примерная тематика практических занятий**

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личностного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков и психофизических качеств. Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений.

Перечень рекомендуемых практических занятий (бег) для очной, очно-заочной форм обучения:

1. Техника бега на короткие дистанции 100 м
2. Кроссовый бег 2000-3000 м
3. Техника бега на средние дистанции
4. Техника оздоровительного бега

Перечень рекомендуемых практических занятий (плавание) для очной, очно-заочной форм обучения:

1. Специальная физическая подготовка пловца. Подводящие, имитационные упражнения, дыхательные упражнения.
2. Обучение технике кроля на груди и спине
3. Обучение технике брасса
4. Обучение технике баттерфляй

### **6.3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

#### **6.3.2.1. Типовые вопросы к зачету**

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Понятие, структура и содержание физического качества. Сенситивные периоды развития. Методы оценки выраженности (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств.
5. Выносливость. Методы развития выносливости.
6. Сила. Методы развития силовых способностей.
7. Гибкость. Методы развития гибкости.
8. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.
9. Ловкость. Методы развития координационных способностей.
10. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
13. Современные популярные системы физических упражнений.
14. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
15. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
16. Специфические особенности избранного вида спорта как вида двигательной деятельности. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для избранного вида спорта.
17. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.
18. Основные стороны спортивной подготовки.
19. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.
20. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.
21. Внешние признаки, показатели пульса и дыхания для контроля и регулирования интенсивности физической нагрузки.
22. Основные составляющие учебно-тренировочных занятий (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная подготовка).
23. Планирование нагрузки в зависимости от задач учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта. Виды планирования и методика их составления.

24. Спортивная классификация и правила соревнований по избранному виду спорта.
25. Производственная физическая культура, ее цели и задачи, методические основы.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
28. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
29. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
30. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
31. Особенности ППФП студентов по избранному направлению обучения бакалавра.
32. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

### **Примерные тестовые задания**

#### ***1. Задание***

Под физической культурой понимается:

часть культуры общества и человека

процесс развития физических способностей

вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств

развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

#### ***2. Задание***

Результатом физической подготовки является:

физическое развитие

физическое совершенство

физическая подготовленность

способность правильно выполнять двигательные действия

#### ***3. Задание***

Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

1908 год в Лондоне

1912 год в Стокгольме

1952 год в Хельсинки

1928 год в Амстердаме

#### ***4. Задание***

Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

координации движений

техники движений

быстроты реакции

скоростной силы

#### ***5. Задание***

Солнечные ванны лучше всего принимать:

с 12 до 16 часов дня

до 12 и после 16 часов дня  
в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности  
с 10 до 14 часов

#### **6. Задание**

К циклическим видам спорта относятся...:

борьба, бокс, фехтование;  
баскетбол, волейбол, футбол;  
ходьба, бег, лыжные гонки, плавание  
метание мяча, диска, молота.

#### **7. Задание**

Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

1516 год в Германии

1850 год в Англии

1896 год в Греции

1869 год во Франции

#### **8. Задание**

Главной причиной нарушения осанки является:

малоподвижный образ жизни

слабость мышц спины

привычка носить сумку на одном плече

долгое пребывание в положении сидя за партой

#### **9. Задание**

Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание)

Иван Поддубный (борьба)

Сергей Елисеев (тяжелая атлетика)

Анатолий Решетников (легкая атлетика)

#### **10. Задание**

Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

календарь соревнований

положение о соревнованиях

правила соревнований

программа соревнований

#### **11. Задание**

Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

скоростных упражнениях

упражнениях «на гибкость»

силовых упражнениях

упражнениях на «выносливость»

#### **12. Задание**

Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

НХЛ

НБА

МОК

УЕФА

### **13. Задание**

В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?

- скоростной спуск
- конькобежный спринт
- фристайл
- лыжные гонки

### **14. Задание**

Что определяет техника безопасности?

- навыки знаний физических упражнений без травм
- комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи
- правильное выполнение упражнений
- организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

### **15. Задание**

Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье
- холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение
- теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье
- придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь

### **16. Задание**

Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- растяжение
- сокращение
- эластичность
- постоянность состояния

### **17. Задание**

Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей
- обучением двигательным действиям и повышении работоспособности
- в совершенствовании природных, физических свойств людей
- определенным образом организованная двигательная активность

### **18. Задание**

С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- шестиминутный бег
- бег на 100 метров
- лыжная гонка на 3 километров
- плавание 800 метров

### **19. Задание**

Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- 42 км 195 м
- 32 км 195 м
- 50 км 195 м
- 45 км 195 м

### **20. Задание**

Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?

- Гренобль (Франция)
- Токио (Япония)
- Пекин (Китай)
- Сент-Луис (США)

### **21. Задание**

Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

- по 8-16 циклов движений в серии
- пока не начнет увеличиваться амплитуда движений
- до появления болевых ощущений
- по 10 циклов в 4 серии

### **22. Задание**

Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

- Жан Жак Руссо
- Хуан Антонио Самаранч
- Пьер де Кубертен
- Ян Амос Каменский

### **23. Задание**

Что такое адаптация?

- процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды
- чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса
- процесс восстановления
- система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки

### **24. Задание**

Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

- 60-80
- 70-90
- 75-85
- 50-70

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

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 15-20 мин. с целью

закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценке компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня включённости в занятия, рефлексивные навыки, владение изучаемым материалом.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.

2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.

3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.

4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

**Текущая аттестация обучающихся.** Текущая аттестация обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ЧОУ ВО «ИНУПБТ» и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся и осуществляется преподавателем дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

1. учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);

2. степень усвоения теоретических знаний в качестве «ключей анализа»;

3. уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;

4. результаты самостоятельной работы (изучение книг из списка основной и дополнительной литературы).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных обучающимся работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период.

Оценивание обучающегося носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период с выставлением оценок в ведомости.

**Промежуточная аттестация обучающихся.** Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине проводится в соответствии с локальными нормативными актами ЧОУ ВО «ИНУПБТ» и является обязательной.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с учебным планом в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения.

Обучающиеся допускаются к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

Оценка знаний обучающегося на зачете определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами текущего контроля знаний и выполнением им заданий.

Знания умения, навыки обучающегося на зачете оцениваются как: «зачтено» - «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «незачтено» - «неудовлетворительно».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой.

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

### **а) основная учебная литература:**

1. Клендар, В. А. Влияние динамики основных показателей развития физической культуры и спорта и макроэкономических показателей в субъектах Российской Федерации на увеличение доли учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом: Сопоставительный анализ (2008–2013 гг.) / В. А. Клендар, В. А. Гаркавенко, В. А. Королёв. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-907225-58-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].
2. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 720 с. — ISBN 978-5-907225-41-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].
3. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебное пособие / П. К. Петров. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 377 с. — ISBN 978-5-4487-0737-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].
4. Тулякова, О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте : учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 106 с. — ISBN 978-5-4497-0494-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].

### **б) дополнительная литература**

1. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 164 с. — ISBN 978-5-907225-11-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 140 с. — ISBN 978-5-4497-0493-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru>
4. Сусикова, Т. С. Менеджмент физической культуры : электронное учебное пособие / Т. С. Сусикова, Н. Р. Арбузина ; составители Т. С. Сусикова, Н. Р. Арбузина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 140 с. — ISBN 978-5-91930-109-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru>
5. Физическая культура. Теория и методика развития опорно-двигательного аппарата : учебное пособие / Л. Б. Никулина, В. И. Храпов, Т. Л. Трушина, И. В. Никулин. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019. — 169 с. — ISBN 978-



### 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

<b>Вид деятельности</b>	<b>Методические указания по организации деятельности студента</b>
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.
Индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений обучающихся. Формы и виды самостоятельной работы: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление и разработка терминологического словаря; составление хронологической таблицы; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, зачету, экзамену); выполнение домашних контрольных работ; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, тесты; выполнение творческих заданий). Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов, лабораторий и зала кодификации; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; аудитории (классы) для консультационной деятельности; учебную и учебно-методическую литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы студентов, и иные методические материалы. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование

	<p>по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Контроль самостоятельной работы предусматривает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля;</li> <li>• валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить);</li> <li>• дифференциацию контрольно-измерительных материалов.</li> </ul> <p>Формы контроля самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем;</li> <li>• организация самопроверки,</li> <li>• взаимопроверки выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии;</li> <li>• проведение письменного опроса;</li> <li>• проведение устного опроса;</li> <li>• организация и проведение индивидуального собеседования; организация и проведение собеседования с группой;</li> <li>• защита отчетов о проделанной работе.</li> </ul>
Опрос	<p>Опрос - это средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Проблематика, выносимая на опрос определена в заданиях для самостоятельной работы обучающегося, а также может определяться преподавателем, ведущим семинарские занятия. Во время проведения опроса обучающийся должен уметь обсудить с преподавателем соответствующую проблематику на уровне диалога.</p>
Подготовка к зачету	<p>При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. Основное в подготовке к сдаче зачета по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать зачет. При подготовке к сдаче зачета обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. Подготовка к зачету включает в себя три этапа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельная работа в течение семестра;</li> <li>• непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса;</li> <li>• подготовка к ответу на задания, содержащиеся в билетах (тестах) зачета.</li> </ul> <p>Для успешной сдачи зачета по дисциплине обучающиеся должны принимать во внимание, что:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• все основные вопросы, указанные в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить;</li> <li>• указанные в рабочей программе формируемые профессиональные компетенции в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы студентом;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• практические занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокой оценке на зачете;</li> <li>• готовиться к зачету необходимо начинать с первого семинара.</li> </ul>
--	---

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

Реализация образовательного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» осуществляется в следующих аудиториях:

СОЦ «Дельфин», спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Мат – 3 шт.; Волей-больная сетка – 1 шт.; Мяч баскетбольный – 5 шт.; Мяч волейбольный – 5 шт.; Гимнастические палки – 40 шт.; Скакалка – 10 шт.; Гимнастические скамейки – 2 шт.; Щит для баскетбола – 2 шт.; Гантели – 20 пар; Стол настольного тенниса – 9 шт.; Ракетка настольного тенниса – 20 шт.; Теннис-ные наборы – 10 шт.; Доска для плавания – 60 шт.; Ласты – 40 шт.; Дорожки – 6 шт.; Спасательное оборудование – имеется. Музыкальный центр – 2 шт.; Обруч для бассейна – 3 шт.

Для **консультаций** используется аудитория для групповых и индивидуальных консультаций № 405, оснащенная оборудованием:

Учебный стол – 10 шт.; Студенческая лавка (на 3 посадочных места) – 10 шт.; Офисный стол – 1 шт.; Офисный стул – 1 шт.; Стенд – 6 шт.; Учебная доска – 1 шт.

Для проведения **аттестаций** используется аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации № 608, оснащенная оборудованием:

Учебная доска – 1 шт.; Учебный стол – 16 шт.; Учебный стул – 32 шт.; Офисный стол – 1 шт.; Офисный стул – 1 шт.; Стенд – 10 шт.; Трибуна – 1 шт.

Для **самостоятельной работы студентов** используется аудитория № 305, оснащенная оборудованием:

Учебный стол – 12 шт.; Учебный стул – 24 шт.; Офисный стол – 1 шт.; Офисный стул – 1 шт.; Шкаф – 1 шт.; Стенд – 5 шт.; Учебная доска – 1 шт.; Ноутбук – 1 шт.; Принтер – 1 шт.

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

### **10.1 Лицензионное программное обеспечение:**

1. Microsoft office
2. Microsoft Windows 7
3. Kaspersky Endpoint Security

## **10.2. Электронно-библиотечная система:**

Электронная библиотечная система (ЭБС): <http://www.iprbookshop.ru/>

## **10.3. Современные профессиональные баз данных:**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>
2. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://www.ict.edu.ru>
3. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>
4. Национальная электронная библиотека <http://www.nns.ru/>
5. Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки <http://www.rsl.ru/ru/root3489/all>
6. Web of Science Core Collection — политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных — <http://webofscience.com>
7. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН) <http://neicon.ru>
8. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com>
9. [www.minfin.ru](http://www.minfin.ru) Сайт Министерства финансов РФ
10. <http://gks.ru> Сайт Федеральной службы государственной статистики
11. [www.skrin.ru](http://www.skrin.ru) База данных СКРИН (крупнейшая база данных по российским компаниям, отраслям, регионам РФ)
12. [www.cbr.ru](http://www.cbr.ru) Сайт Центрального Банка Российской Федерации
13. <http://moex.com/> Сайт Московской биржи
14. [www.fcsm.ru](http://www.fcsm.ru) Официальный сайт Федеральной службы по финансовым рынкам (ФСФР)
15. [www.rbc.ru](http://www.rbc.ru) Сайт РБК («РосБизнесКонсалтинг» - ведущая российская компания, работающая в сферах масс-медиа и информационных технологий)
16. [www.expert.ru](http://www.expert.ru) Электронная версия журнала «Эксперт»
17. <http://ecsn.ru/> «Экономические науки»

## **10.4. Информационные справочные системы:**

1. Информационно-правовая система «Консультант+»
2. Информационно-справочная система «LexPro»
3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>
4. [www.garant.ru](http://www.garant.ru) Информационно-правовая система Гарант

## **11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по личному заявлению обучающегося разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания:

рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в ЧОУ ВО «ИНУПБТ». В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальном зале, оборудованные программами невидимого доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения: Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная лупа; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранный диктор; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная клавиатура; экранная лупа OneLoupe; речевой синтезатор «Голос».

## 12. Лист регистрации изменений

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета от «31» августа 2022 года протокол № 1.

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Актуализация рабочей программы	Протокол заседания кафедры «Гуманитарных и естественнонаучных дисциплин» № 1 от 30.08.2022	30.08.2022
2.	Утверждена решением Ученого совета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 22.02.2018 N 122	Протокол заседания Ученого совета от «31» августа 2022 года протокол № 1	31.08.2022