



Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Московской области

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени дважды Героя Советского Союза, летчика-космонавта А.А. Леонова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
"ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ДВАЖДЫ
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА,
ЛЕТЧИКА-КОСМОНАВТА
А.А.ЛЕОНОВА"

Подписано цифровой подписью:
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
"ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА, ЛЕТЧИКА-
КОСМОНАВТА А.А.ЛЕОНОВА"

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
Е.К. Самаров
«22» июня 2021 г.

**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО МЕНЕДЖМЕНТА
И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА**

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Направление подготовки: 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»

Направленность (профиль): Современные коммуникационные технологии
и рекламная деятельность

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очная, заочная

Королев
2021


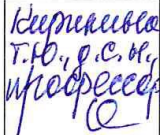
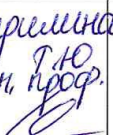
Рабочая программа является составной частью основной профессиональной образовательной программы и проходит рецензирование со стороны работодателей в составе основной профессиональной образовательной программы. Рабочая программа актуализируется и корректируется ежегодно.

Автор: Ткаченко А.В., Смирнов А.А. Рабочая программа дисциплины (модуля): Элективные курсы по физической культуре и спорту – Королев МО: «Технологический университет», 2021.

Рецензент: *Кирилина Т.Ю.*

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки бакалавров 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью» и Учебного плана, утвержденного Ученым советом Университета. Протокол № 13 от 22 июня 2021 года.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры:

Заведующий кафедрой (ФИО, ученая степень, звание, подпись)	Кирилина Т.Ю., д.с.н., профессор 	Кирилина Т.Ю., д.с.н., профессор 	Кирилина Т.Ю., д.с.н., проф. 		
Год утверждения (переутверждения)	2021	2022	2023	2024	2025
Номер и дата протокола заседания кафедры	№ 11 от 10.06.2021	№ 11 от 02.06.22	№ 11 от 21.04.23		

Рабочая программа согласована 
Руководитель ОПОП ВО _____ *Т.Ю. Кирилина, д.соц.н, профессор*

Рабочая программа рекомендована на заседании УМС:

Год утверждения (переутверждения)	2021	2022	2023	2024	2025
Номер и дата протокола заседания УМС	№ 7 от 15.06.2021	№ 5 от 21.06.22	№ 6 от 16.05.23		

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Целью изучения дисциплины является:

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

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенции:

Универсальные компетенции:

(УК-6) - способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;

(УК-7) - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основными **задачами** дисциплины являются:

1. укрепление здоровья студентов, развитие основных физических качеств;
2. воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
3. формирование у студентов высоких нравственных и волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия, активной жизненной позиции;
4. 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;
5. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
7. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
8. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование;
9. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Показатель освоения компетенции отражают следующие индикаторы:

Трудовые действия:

УК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.

УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

Необходимые умения:

УК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста.

УК-6.4. Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития.

УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Необходимые знания:

УК-6.3. Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста.

УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью» и реализуется кафедрой социальных и гуманитарных дисциплин.

Изучение данной дисциплины базируется на ранее полученных знаниях по дисциплине «Физическая культура» и компетенциях: УК-6, УК-7.

Основные положения дисциплины должны быть использованы при изучении дисциплины безопасность жизнедеятельности.

3. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 1

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ						
Виды занятий	Всего часов	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6
Общая трудоемкость	328	64	64	64	64	72
Аудиторные занятия	160	32	32	32	32	32
Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	160	32	32	32	32	32
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-
Практическая подготовка	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	168	32	32	32	32	40

Курсовые, расчетно-графические работы	-	-	-	-	-	-
Контрольная работа	-	-	-	-	-	-
Текущий контроль знаний	нормативы, тест	нормативы, тест	нормативы, тест	нормативы, тест	нормативы, тест	нормативы, тест
Вид итогового контроля	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ						
Виды занятий	Всего часов	Курс 1		-		-
		Зимняя сессия	Летняя сессия	-	-	-
Общая трудоемкость	328	-	328	-	-	-
Аудиторные занятия	4	-	4	-	-	-
Лекции (Л)	4	-	4	-	-	-
Практические занятия	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-
Практическая подготовка	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	324	-	324	-	-	-
Курсовые, расчетно-графические работы	-	-	-	-	-	-
Контрольная работа	-	-	-	-	-	-
Вид итогового контроля	Зачет	-	Зачет	-	-	-

4. Содержание дисциплины (модуля)

4.1. Темы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

Наименование тем	Лекции, час. Очное/заочное	Практические занятия, час Очное/заочное	Самостоятельная работа, час. Очное/заочное	Занятия в интерактивной форме, час. Очное/заочное	Код компетенций
Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	- / 2	-	-/-	-	УК-6 УК-7
Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	- / 21	-	-/-	-	УК-6 УК-7

Тема 1. (МПЗ) Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	-/-	1 / -	-/-	-	УК-6 УК-7
Тема 2. (МПЗ) Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	-/-	1 / -	-/-	-	УК-6 УК-7
Тема 3. (МПЗ) Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	-/-	1 / -	-/-	-/-	УК-6 УК-7
Тема 4. (МПЗ) Основы методики самомассажа.	-/-	1 / -	-/-	-/-	УК-6 УК-7
Тема 5. (МПЗ) Методика корректирующей гимнастики для глаз.	-/-	1 / -	-/-	-/-	УК-6 УК-7
Тема 6. (МПЗ) Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	-/-	1 / -	-/-	-/-	УК-6 УК-7
Тема 7. (МПЗ) Критерии эффективности здорового образа жизни. Методы оценки уровня физического здоровья.	-/-	1 / -	-/-	-/-	УК-6 УК-7

Тема 8. (МПЗ) Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	-/-	1 / -	-/-	-/-	УК-6 УК-7
Тема 9. (МПЗ) Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	-/-	1 / -	-/-	-/-	УК-6 УК-7
Тема 10. (МПЗ) Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	-/-	1 / -	-/-	-/-	УК-6 УК-7
Тема 11. (МПЗ) Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	-/-	1 / -	-/-	-/-	УК-6 УК-7
Тема 12. (МПЗ) Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	-/-	1 / -	-/-	-/-	УК-6 УК-7
Тема 13. (МПЗ) Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	-/-	1 / -	-/-	-/-	УК-6 УК-7
Тема 14. (МПЗ) Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	-/-	1 / -	-/-	-	УК-6 УК-7
Тема 1. (УТЗ) Легкая атлетика	-/-	46/-	40/70	-	УК-6 УК-7
Тема 2. (УТЗ) Гимнастика, (аэробика, атлетическая гимнастика)	-/-	10/-	20/34	-	УК-6 УК-7
Тема 3. (УТЗ) Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч).	-/-	70/-	100/144	-	УК-6 УК-7

Тема 4. (УТЗ) Лыжная подготовка	-/-	20/-	8/54	-	УК-6 УК-7
Сдача нормативов ОФП, СФП, технической подготовке	-	-	-	-	-
ИТОГО: 328/328	-/4	160/-	168 / 324	-	-

4.2. Содержание тем дисциплины

Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 1. (МПЗ) Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

Основные жизненно-важные умения и навыки, их характеристика. Особенности методики обучения и совершенствования данных умений и навыков. Организация, формы и средства овладения жизненно важными знаниями, умениями и навыками.

Тема 2. (МПЗ) Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Понятие работоспособности, усталости, утомления их значение в процессе жизнедеятельности студента. Различные способы и варианты оценки работоспособности, усталости и утомления человека.

Тема 3. (МПЗ) Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т. д.).

Понятие физического самовоспитания. Характеристика различных видов двигательной активности человека. Зависимость оздоровления человека от различных факторов (внешних, внутренних).

Тема 4. (МПЗ) Основы методики самомассажа.

Общее понятие массажа, его разновидности. Влияние массажа на организм человека, значение самомассажа при занятиях физической культурой и спортом.

Тема 5. (МПЗ) Методика корригирующей гимнастики для глаз.

Особенности строения органов зрения человека, различные заболевания. Значение двигательной активности в общем и корригирующей гимнастики в частности на профилактику различных заболеваний человека.

Тема 6. (МПЗ) Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Значение умеренной двигательной активности человека для здоровья студента. Место самостоятельных занятий в общей системе двигательной активности человека. Различие методики организации занятий двигательной активности гигиенической и тренировочной направленности.

Тема 7. (МПЗ) Критерии эффективности здорового образа жизни. Методы оценки уровня физического здоровья.

Здоровый образ жизни студента, компоненты здорового образа жизни. Краткая характеристика компонентов ЗОЖ. Понятие физического здоровья человека, методы его оценки.

Тема 8. (МПЗ) Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

Понятие специальной и общей физической подготовки человека, их особенности в зависимости от вида спорта. Использование различных методов оценки подготовленности студента (в избранном виде спорта).

Тема 9. (МПЗ) Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

Физические качества человека, краткая характеристика. Особенности различия методики развития отдельных физических качеств человека.

Тема 10. (МПЗ) Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

Краткая историческая справка об избранном виде спорта, особенности занятий избранным видом спорта. Правила соревнований, особенности организации и судейства в избранном виде спорта.

Тема 11. (МПЗ) Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

Особенности психоэмоционального состояния человека, в различных жизненных ситуациях. Занятие различными видами спорта и их влияние на психоэмоциональное состояние человека.

Тема 12. (МПЗ) Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

Понятие релаксации и восстановления при занятиях различными видами спорта. Совокупность средств и методов релаксации человека в различные периоды жизни.

Тема 13. (МПЗ) Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Понятие ППФП студента. Различия в ППФП в зависимости от вида будущей профессиональной деятельности студента. Методика освоения отдельных элементов ППФП студента.

Тема 14. (МПЗ) Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Понятие, значение и виды производственной гимнастики. Особенности различных видов профессиональной деятельности человека. Особенности методики подбора упражнений с целью повышения работоспособности профессионала.

Тема 1. (УТЗ) Лёгкая атлетика

Бег на короткие дистанции (100 м.), средние дистанции (400-800 м.), длинные дистанции. (2000-5000 м). Техника бега: низкий старт (высокий старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с укоренениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки.

Кросс (бег по пересечённой местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на равнинных участках, бег по твёрдому, мягкому и скользкому грунту; бег в гору и под уклон; бег по пересечённой местности; финиширование.

Прыжок в длину с разбега. Специальные упражнения прыгуна в длину. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом согнуть ноги. Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись».

Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.

Толкание ядра. Техника толкания: держание ядра, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения в толкании ядра.

Тема 2. (УТЗ) Гимнастика

Основная гимнастика. Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в средней школе строевых приёмов, гимнастических перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги (развёрнутые строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождением плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью. Общеразвивающие упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, группами с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, гантели и др.), гимнастической стенки, скамеек и других гимнастических снарядов.

Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки и их разновидности (в длину, вверх, в глубину; прыжки через препятствия; опорные прыжки); упражнения в равновесии; лазание по канату; подтягивание на перекладине; поднимание и переноска груза; упражнение с использованием отягощений.

Акробатические упражнения. *Перекаты:* вперёд, назад, в стороны. *Кувырки:* вперёд, назад в группировке из различных исходных положений; вперёд прыжком. *Переворот боком (колесо)* с места, темпового подскока. *Стойки:* на лопатках, на голове; на руках у стенки, тоже с помощью партнера. *Равновесие:* на одной ноге; боковое. *Мост:* из положения лёжа на спине; опусканием назад. Полушпагат, шпагат.

Опорные прыжки. Согнув ноги, ноги врозь через козла в ширину и в длину. Прыжок ноги врозь через коня в длину.

Вольные упражнения. Элементы художественной гимнастики, хореографии и акробатических упражнений в различных сочетаниях.

Тема 3. (УТЗ) Спортивные игры

Баскетбол. Техника игры в нападении: перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.

Техника игры в защите: перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперёд.

Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывания и выбивания мяча: способы противодействия бросками в корзину.

Элементы тактики игры в попадании: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трёх игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.

Элементы тактики игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите: командные действия; варианты тактических систем в защите, тренировка и двусторонняя игра.

Самостоятельная работа студентов заключается в выполнении физических упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств, необходимых как в повседневной жизни, так и в будущей профессиональной деятельности.

Волейбол. Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения

мячом: подачи, передачи, нападающие удары.

Защита; стойки и перемещения; Техника владения мячом: приём мяча, блокирование.

Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия.

Тренировка и двухсторонняя игра.

Самостоятельная работа студентов заключается в выполнении физических упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств, необходимых как в повседневной жизни, так и в будущей профессиональной деятельности.

Футбол. Техника игры. Техника владения мячом: подачи, передачи, остановки, удары, внутренней и внешней стопой, прямой удар.

Ведение мяча. Остановки. Техника игры вратаря. Передача мяча.

Элементы игры в нападении и в защите. Командные действия. Двухсторонняя игра.

Самостоятельная работа студентов заключается в выполнении физических упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств, необходимых как в повседневной жизни, так и в будущей профессиональной деятельности.

Тема 4. (УТЗ) Лыжная подготовка

Повторение строевых приёмов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком.

Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двушажный ходы. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.

Подходящие и подготовительные упражнения – многократное выполнение положения стойки лыжника. Передвижение: скользящим шагом поочерёдно на каждой лыже без палок под небольшой уклон, скользящим шагом без палок, скользящим шагом держа палки за середину.

Совершенствование техники подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой».

Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей.

Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки.

Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом». Изучение совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.

Контрольный раздел

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, знаний теоретического раздела программы, выполнение установленных тестов общей физической и спортивно-технической подготовки.

Обязательные тесты общей физической подготовленности студентов и нормативы специальной физической подготовленности студентов приведены в приложении 1.

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

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

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

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

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине приведен в Приложении 1 к настоящей рабочей программе.

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

Основная литература:

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>

2. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник : [12+] / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

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

4. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее

образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Дополнительная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>

3. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/993540>

4. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. — Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. — Ч. 2. — 91 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>

5. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие : В 2 частях : [16+] / сост. Е.С. Стоцкая ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — Ч. 1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения. — 197 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573581>

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Интернет-ресурсы:

Электронные ресурсы библиотеки «МГОТУ»:

1. Университетская библиотека ONLINE <http://www.biblioclub.ru>
2. Электронно-библиотечной системы Znanium.com <http://znanium.com>

Литература из ЭБС:

1. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. - 2-е изд., стереотип. - Москва : Спорт, 2020. - 160 с. - ISBN 978-5-907225-11-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1065600>

2. Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.К. Серова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 129 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-016466-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1157116>

3. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - Москва :Спорт, 2016. - 280 с.ISBN 978-5-906839-23-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/913089>

4. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

5. Калинина, И. Ф. Проведение профилактических мероприятий и оказание первой помощи на занятиях физической культуры студентов вузов : учеб. пособие / И.Ф. Калинина. - Москва : Научный консультант. - 2016. — 88 с. - ISBN 978-5-9908932-2-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023643>

Интернет-ресурсы:

1. <http://fizkultura-na5.ru/> – сайт учителя физ. культуры
2. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/>– Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
3. <http://fizkult-ura.ru/> – Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
4. <http://kzg.narod.ru/>– Журнал «Культура здоровой жизни»
5. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ – Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.

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

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины приведены в Приложении 2 к настоящей рабочей программе.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Информационные справочные системы:

- Электронные ресурсы образовательной среды Университета.

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

Лекционные занятия:

- аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран);
- комплект электронных презентаций / слайдов на темы:

- Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья
- Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Практические занятия:

Для проведения практических учебно-тренировочных занятий необходимы спортивные залы и специальные оборудованные спортивные площадки, спортивный инвентарь, спортивное оборудование.

Спортивный зал игровой – 12х22, 16х32

Малый спортивный зал – 10х6

Легкоатлетическая дорожка – 400м

Сектор для прыжков в длину

Площадка игровая волейбольная открытая – 18х9

Лыжная трасса – 1км

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

Маты поролоновые (2 м х 0,1 м).

Набивные мячи 3 кг, 5 кг.

Палки гимнастические

Скакалки гимнастические

Скамейка гимнастическая жесткая 2 м.

Гиря 16 кг, 24 кг.

Гантели разборные

Штанга (олимпийская), диски обрезиненные (разного веса)

Тренажер (универсальный)

Секундомер

Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов

Флажки разметочные

Теннисные мячи

Аптечка для оказания первой помощи

Рулетка 10м

Лыжи

Палки лыжные

Мячи волейбольные

Мячи баскетбольные

Мячи футзальные

Мячи футбольные
Спортивные конусы
Табло перекидное
Теннисные столы
Теннисные ракетки
Волейбольные стойки универсальные – комплект
Сетка для переноса и хранения мячей
Сетка волейбольная
Теннисные наборы с ракетками и сеткой
Ракетки для бадминтона
Воланы
Шахматы
Шашки

**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО
МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА**

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»
(Приложение 1 к Рабочей программе)**

Направление подготовки: 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»

**Направленность (профиль): Современные коммуникационные технологии
и рекламная деятельность**

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очная, заочная

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

Таблица 1.

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции, обучающийся приобретает:		
				Трудовые действия	Необходимые умения	Необходимые знания
1	УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни..	Лекционные занятия на темы 1-9, практические занятия (легкая атлетика, спортивные игры и др)	УК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	УК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста. УК-6.4. Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития.	УК-6.3. Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста.
2	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Лекционные занятия на темы 1-9, практические занятия (легкая атлетика, спортивные игры и др)	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

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

Таблица 2.

Код компетенции	Инструменты, оценивающие сформированность компетенции	Показатель оценивания компетенции	Критерии оценки
Очная форма обучения			
УК-6 УК-7	Тест	Проводится письменно. Время, отведенное на процедуру - 30 минут. А) полностью сформирована (компетенция освоена)	5 баллов (отлично) – знание общего определения понятия информации, коммуникации, технических средств, приемов и методов онлайн и офлайн коммуникаций; 4 балла (хорошо) –

Код компетенции	Инструменты, оценивающие сформированность компетенции	Показатель оценивания компетенции	Критерии оценки
		на <u>высоком</u> уровне) – 90% правильных ответов Б) частично сформирована: • компетенция освоена на <u>продвинутом</u> уровне – 70% правильных ответов; • компетенция освоена на <u>базовом</u> уровне – от 51% правильных ответов; В) не сформирована (<u>компетенция не сформирована</u>) – менее 50% правильных ответов	знание общего определения понятия информации, коммуникации, технических средств, методов онлайн и офлайн коммуникаций; 3 балла (удовлетворительно) – знание общего определения понятия информации, коммуникации, технических средств, 2 балла (неудовлетворительно) – незнание материала. Неявка – 0 баллов. Максимальная оценка – 5 баллов. технические средства, приемы и методы онлайн и офлайн коммуникаций

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

3.1 Примерное содержание тестов для текущей аттестации (очная форма обучения):

УК-6 - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

Задание на выбор правильного ответа

1. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- (?) 1908 году
- (!) 1911 году
- (?) 1912 году
- (?) 1916 году

2. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- (!) плавание
- (?) легкая атлетика
- (?) лыжные гонки
- (?) велоспорт

3. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- (?) стрельба
- (?) фехтование
- (!) гимнастика
- (?) верховая езда

4. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- (?) игры отличались миролюбивым характером
- (!) в период проведения игр прекращались войны
- (?) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- (?) Олимпийские игры имели мировую известность

5. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- (?) долиходром
- (!) панкратион
- (?) пентатлон
- (?) диаулом

6. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- (?) Организация объединенных наций
- (?) Международный совет физического воспитания и спорта
- (!) Международный олимпийский комитет
- (?) Международная олимпийская академия

7. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- (?) Пьер де Кубертен
- (?) Алексей Бутовский
- (?) Майкл Килланин
- (!) Деметриус Викелас

8. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- (?) Н.Орлов
- (?) А.Петров
- (!) Н.Панин – Коломенкин
- (?) А.Бутовский

9. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

- (?) за честное судейство
- (?) за победы на трех Олимпиадах
- (!) за честную и справедливую борьбу
- (?) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

10. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

- (?) Шамиль Тарпищев
- (?) Вячеслав Фетисов
- (!) Станислав Поздняков
- (?) Виталий Смирнов

Задание с открытыми вопросами

1. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):

Ответ: делегация Греции

2. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участников завершает (идет последней):

Ответ: делегация страны – организатора

3. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

Ответ: в 1894 году

4. Термин «Олимпиада» означает:

Ответ: четырехлетний период между Олимпийскими играми

5. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

Ответ: в 1980 году в Москве

6. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

Ответ: вверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое

7. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

Ответ: палестра

8. Талисманом Олимпийских игр является:

Ответ: изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

9. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...

Ответ: 1968 году в Мехико

10. Двигательное умение – это:

Ответ: уровень владения двигательным действием

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

Задание на выбор правильного ответа

1. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

(?) двигательных, гигиенических и просветительских задач

(?) закаливающих, психологических и философских задач

(!) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

2. Временное снижение работоспособности принято называть:

(?) напряжением

(!) утомлением

(?) передозировкой

3. Что является основными средствами физического воспитания?

(?) умственные занятия

(!) физические упражнения

(?) нравственное обучение

4. Кто был символом Олимпиады, проходившей в Москве в 1980 году?

(?) Дракон

(!) Олимпийский Мишка

(?) Жар Птица

5. Одним из основных физических качеств является:

(?) внимание

(?) память

(!) сила

6. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

(!) выносливость

(?) быстрота

(?) ловкость

7. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

(?) гиревой спорт

(!) гимнастика

(?) шахматы

8. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

(!) подвижных и спортивных игр

(?) настольных игр

(?) интеллектуальных игр

9. В какой стране проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

(!) Российская Федерация

(?) Кения

(?) Индия

10. Основной и обязательной формой физического воспитания в вузе является:

(?) соревнование

(!) занятие по «Физической культуре»

(?) утренняя гимнастика

Задание с открытыми вопросами

1. В какой стране проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

Ответ: Российская Федерация

2. Кто был символом Олимпиады, проходившей в Москве в 1980 году?

Ответ: Олимпийский Мишка

3. Специально оборудованное помещение, предназначенное для проведения тренировок, занятий спортом или физической культурой - это?

Ответ: спортивный зал

4. Как называется бег на длинную дистанцию 42 км.

Ответ: марафон

5. Спортсмен, специализирующийся на марафонском беге.

Ответ: марафонец

6. Какое количество колец изображено на олимпийской символике?

Ответ: пять

7. Какое название имеет главный спортивный стадион г. Королева

Ответ: Вымпел

8. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

Ответ: Греция

9. Какая страна считается родиной футбола?

Ответ: Англия

10. Специалист в определённом виде спорта, руководящий тренировкой спортсменов

Ответ: тренер

Задание на соответствие

1. Соотнесите научное понятие и его определение

Понятие	Определение
1. Тренер	А) специально оборудованное помещение, предназначенное для проведения тренировок, занятий спортом или физической культурой
2. Марафонец	Б) Специалист в определённом виде спорта, руководящий тренировкой спортсменов
3. Спортивный зал	В) Спортсмен, специализирующийся на марафонском беге

Ответы: 1. – Б; 2. – В; 3. – А

3.2. Контрольные нормативы физической подготовленности занимающихся

Нормативы по общей физической подготовке (ОФП) принимаются у студентов по окончании семестра. Выполнение каждого норматива оценивается по пятибалльной системе. Из 10 нормативов студент должен сдать 7. После сдачи необходимых нормативов рассчитывается среднее арифметическое значение и проставляются баллы

Таблица.
Подсчет баллов по нормативам

Среднее арифметическое	Количество баллов
4,6-5,0	20
3,6-4,5	16
3,0-3,5	12
2,9 и меньше	8

Таблица.
Контрольные нормативы по ОФП

Виды испытаний	Пол	Нормативы, баллы				
		5	4	3	2	1
Сила						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Муж	44	38	32	26	20
	Жен	24	19	16	11	7
Подтягивание на перекладине (кол-во раз), девушки на низкой перекладине	Муж	16	14	12	10	6
	Жен	30	16	10	6	4
Вис на согнутых руках (сек.) (по желанию)	Муж	60	47	35	23	10
	Жен	21	17	13	9	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз, 1 мин.), руки за головой	Муж	53	47	40	34	28
	Жен	45	41	37	33	26
Прыжок в длину с места, см.	Муж	260	240	225	210	190
	Жен	210	195	180	170	160
Рывок гири (16 кг.) (по желанию)	Муж	40	35	30	20	10
Скорость						

Виды испытаний	Пол	Нормативы, баллы				
		5	4	3	2	1
Бег 100 м. сек.	Муж	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5
	Жен	14.8	15.6	18.4	17.3	18.2
Прыжки на скакалке за 60 сек. (кол-во раз)	Муж	130	115	100	90	60
	Жен	150	135	120	100	70
Ловкость						
Челночный бег 4х9 м., сек	Муж	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
	Жен	10.2	10.5	11.1	11.5	12
Гибкость						
Наклон туловища из положения стоя на скамье см.	Муж	16	13	10	8	5
	Жен	20	16	12	10	8

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

Формой контроля знаний по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются текущие аттестации и зачет.

Неделя текущего контроля	Вид оценочного средства	Код компетенции, оценивающий знания, умения, навыки	Содержание оценочного средства	Требования к выполнению	Срок сдачи (неделя семестра)	Критерии оценки по содержанию и качеству с указанием баллов
согласно графику учебного процесса	Тестирование	УК-6 УК-7	30 вопросов	Компьютерное тестирование; время отведенное на процедуру – 30 минут	Результаты тестирования предоставляются в день проведения процедуры	Критерии оценки определяются процентным соотношением. Не явка -0 Удовлетворительно - от 51% правильных ответов. Хорошо – от 70%. Отлично – от 90%. Максимальная оценка – 5 баллов.
согласно графику учебного процесса	Для студентов ОМГ (основная медицинская группа) сдача контрольных нормативов	УК-6 УК-7	Таблица 5	Оцениваются количественные и качественные показатели (Таблица 4,5)	Результаты сдачи нормативов предоставляются в день проведения процедуры	Выполнение каждого норматива оценивается по пятибалльной системе. После сдачи необходимых нормативов рассчитывается среднее арифметическое значение и проставляются баллы (Таблица 3).

Неделя текущего контроля	Вид оценочного средства	Код компетенции, оценивающий знания, умения, навыки	Содержание оценочного средства	Требования к выполнению	Срок сдачи (неделя семестра)	Критерии оценки по содержанию и качеству с указанием баллов
	Для студентов, освобожденных от занятий по ФК написание и защита реферата	УК-6 УК-7	Таблица 6	Оцениваются качественные показатели выполнения письменной работы (таблица 7)	Результаты оценивания письменной работы студента предоставляются к следующему занятию	Критерии оценки письменной работы представлены в Таблице 7.
согласно графику учебного процесса	Зачет	УК-6 УК-7	Анализ работы студента, проведенный в течение семестра	Зачет проводится в устной форме, путем ответа на вопросы по тематике реферата. Время отведенное на процедуру – 20 минут	Результаты предоставляются в день проведения зачета	Критерии оценки: «Зачтено»: • Выполнение всех видов необходимых работ с набором минимального количества баллов – 65. «Не зачтено»: • недобор необходимого минимума баллов (менее 65 баллов) • незнание основных понятий предмета;

Итоговое начисление баллов по дисциплине осуществляется в соответствии с разработанной и внедренной балльно-рейтинговой системой контроля и оценивания уровня знаний и внеучебной созидательной активности обучающихся.

Итоговая оценка по дисциплине физическая культура формируется из суммы баллов (МАХ-100баллов), полученных за:

- посещение занятий (одно занятие 1 балл);
- прохождение тестирования (максимальное количество баллов – 25);
- сдача письменной работы по предложенной теме (максимальное количество баллов – 50).

**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО
МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА**

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»
(Приложение 2 к рабочей программе)**

Направление подготовки: 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»
**Направленность (профиль): Современные коммуникационные технологии
и рекламная деятельность**
Уровень высшего образования: бакалавриат
Форма обучения: очная, заочная

Королев
2021

1. Общие положения

Целью изучения дисциплины является:

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

Основными **задачами** дисциплины являются:

1. укрепление здоровья студентов, развитие основных физических качеств;
2. воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
3. формирование у студентов высоких нравственных и волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия, активной жизненной позиции;
4. 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;
5. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
7. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
8. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование;
9. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Указания по проведению практических занятий

Первый курс (очная форма обучения) 2 семестр

Практическое занятие №1.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Организационное занятие. Ознакомление с целями и задачами на занятиях по лыжной подготовке, техника безопасности (МПЗ №1).

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №2.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Освоение техники попеременных шагов (знакомство с попеременным двушажным ходом). ОРУ.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №3.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Освоение техники попеременных шагов (знакомство с попеременным четырехшажным ходом). ОРУ. Развитие силы ног.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №4.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одним из освоенных способов. Кроссовая подготовка.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №5.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одним из освоенных способов. Сдача контрольных нормативов. (МПЗ №2)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №6.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП. Техника владения мячом. Ведение мяча (на месте, в движении), передачи мяча на месте.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №7.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП. Ведение мяча и передачи мяча в парах в тройках (в движении). Броски мяча в кольцо (МПЗ №3)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №8.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). Сдача контрольных нормативов (ОФП).

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №9.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). СФП. Основные технические действия в защите, нападении, командные действия. Подвижные игры, эстафеты

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №10.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: (МПЗ 4.) Спортивные игры (баскетбол). СФП. Тактические действия в защите. Эстафеты. Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №11.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). Отработка технических элементов и тактических действий в процессе учебной игры

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №12.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол) Сдача нормативов СФП. Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №13.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Дальнейшее освоение техники бега на короткие дистанции.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №14.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Особенности бега на длинные дистанции, развитие выносливости. (Эстафеты, подвижные игры).

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №15.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №16.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Подвижные игры. Эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Второй курс 3 семестр

Практическое занятие №1.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Особенности техники бега на короткие дистанции, 60 м., 100 м. (МПЗ 5.)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №2.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Укрепление силы мышц нижних конечностей, развитие координационных способностей. Кросс 1 км. (МПЗ 5.)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №3.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Техника бега на средние дистанции (400 м., 600 м.). Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №4.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Развитие силы мышц ног, укрепление мышц плечевого пояса. (МПЗ 6.)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №5.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Техника безопасности. ОФП, развитие физических качеств.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №6.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила), выполнение строевых и общеразвивающих упражнений.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №7.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Дальнейшее развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила), элементы акробатики.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №8.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Совершенствование элементов из комплекса гимнастических упражнений. Дальнейшее развитие физических качеств.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №9.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол).ОФП. Совершенствование передач мяча в парах (нижняя, верхняя) в тройках.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №10.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол).ОФП. Передачи мяча (индивидуально, в парах), подача мяча (верхняя прямая подача).

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №11.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол).ОФП. Передачи мяча, прием мяча в парах, тройках. Поддачи мяча.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №12.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол).ОФП. Совершенствование передачи и приема мяча. Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №13.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол).Элементы игры в защите, учебная игра. (Судейство в волейболе)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №14.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол).Отработка технических и тактических действий в защите входе учебной игры. Подвижные игры, эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №15.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол).Сдача контрольных нормативов (СФП). Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №16.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол).Сдача контрольных нормативов (СФП). Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Второй курс 4 семестр

Практическое занятие №1.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Ознакомление с целями и задачами на занятиях по лыжной подготовке, техника безопасности (МПЗ №7).

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №2.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. ОФП. Разминка, техника одновременного одношажного хода и попеременного 2-х шажного хода. Игра, эстафеты

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №3.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. ОФП. Выполнение попеременно 2-х шажного хода 1-1.5 км., бесшажный ход 1-1,5 км. Подвижная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №4.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Вкатывание до 2-3 км. Спуски, подъемы. Ускорение до 100м. Эстафеты

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №5.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №6.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).ОФП. Техника владения мячом. Ведение мяча (контроль мяча перекатом). Передачи и остановка мяча.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №7.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).ОФП. Разновидности передач мяча и варианты остановок. (Длинная передача мяча)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №8.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.
Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).ОФП.
Передачи, распасовки в круге, в квадрате, удары по воротам. (МПЗ №8)
Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №9.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.
Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).СФП.
Тактические действия игроков в защите. Техника игры вратаря.
Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №10.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.
Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).СФП.
Тактические действия в нападении. Отработка простейших тактических действий в нападении.
Тактика игры вратаря.
Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №11.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.
Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).Отработка технических элементов в процессе учебной игры
Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №12.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.
Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).Сдача нормативов СФП. Учебная игра.
Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №13.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.
Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее освоение техники бега на короткие дистанции.
Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №14.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.
Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Особенности бега на длинные дистанции, развитие выносливости.(1500-2000 м.).
Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №15.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.
Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика .ОФП. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике
Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №16.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.
Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Подвижные игры.
Продолжительность занятия – 2 ч.

Третий курс 5 семестр

Практическое занятие №1.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.
Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. Ознакомление с целями и задачами ОФП на занятиях легкой атлетикой, техника безопасности.
Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №2.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.
Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Укрепление силы мышц нижних конечностей, развитие координационных способностей. Кросс 1 км. (МПЗ 9.)
Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №3.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.
Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Совершенствование техники бега на средние дистанции (400 м., 600 м.). Подвижные игры.
Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №4.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.
Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Подготовка и организация соревнований по легкой атлетике. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. (МПЗ 10.)
Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №5.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.
Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Техника безопасности. ОФП, развитие физических качеств.
Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №6.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.
Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила), выполнение общеразвивающих упражнений с предметами.
Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №7.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.
Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Дальнейшее развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила), элементы акробатики.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №8.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Совершенствование элементов из комплекса гимнастических упражнений. Дальнейшее развитие физических качеств.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №9.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).ОФП. Совершенствование техники остановки и передачи мяча в парах (нижняя, верхняя) в тройках.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №10.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).ОФП. Передачи мяча, удары по воротам. Тактика игры в нападении. Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №11.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: (МПЗ 11.) Спортивные игры (футбол).ОФП. Передачи мяча, тактические действия (индивидуальные и командные) в защите. Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №12.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).СФП. Особенности судейства в футболе. Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №13.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).Элементы игры в нападении, учебная игра (особенности подготовки соревнований по футболу).

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №14.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).Отработка технических и тактических действий в защите входе учебной игры. Подвижные игры, эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №15.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: (МПЗ №12) Спортивные игры (футбол). Сдача контрольных нормативов (СФП). Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №16.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол). (ОФП). Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Третий курс 6 семестр

Практическое занятие №1.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Ознакомление с целями и задачами на занятиях по лыжной подготовке, техника безопасности (МПЗ №13).

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №2.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. ОФП. Выполнение попеременно 2-х шажного хода 1-1,5 км., бесшажный ход 1-1,5 км. Подвижная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №3.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №4.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: (МПЗ №14) Спортивные игры (волейбол). ОФП. Передачи мяча в парах, прием мяча (в парах, тройках). Верхняя прямая подача. Подвижные игры, эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №5.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). ОФП. Передачи мяча, прием мяча в парах, тройках. Двусторонняя учебная игра. Подвижные игры, эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №6.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). Отработка технических действий в нападении входе учебной игры. Подвижные игры, эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №7.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). Сдача контрольных нормативов (СФП). Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №8.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №9.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). Эстафеты подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №10.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Особенности бега на длинные дистанции, развитие выносливости.(1500-2000 м.).

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №11.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Совершенствование техники бега на средние дистанции (400 м., 600 м.). Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №12.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов по ОФП

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №13.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Подготовка и организация соревнований по легкой атлетике. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. (МПЗ 10.)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №14.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. Дальнейшее совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. Развитие общей выносливости.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №15.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика .ОФП. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №16.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

3. Указания по проведению лабораторного практикума

Не предусмотрено учебным планом

4. Указания по проведению самостоятельной работы обучающихся

Основной формой самостоятельной работы студентов при прохождении данной дисциплины является внеаудиторная самостоятельная работа, выполняемая студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- самостоятельное изучение практических тем;
- составление комплексов физических упражнений, направленных на решение конкретных задач, поставленных преподавателем;
- выполнение комплексов физических упражнений (предложенных преподавателем) в домашних условиях и т.д.

№ п/п	Наименование блока (раздела) дисциплины	Виды СРС
1.	Тема 1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
2.	Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
3.	Тема 1. (МПЗ) Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)

4.	Тема 2. (МПЗ) Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
5.	Тема 3. (МПЗ) Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
6.	Тема 4. (МПЗ) Основы методики самомассажа.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
7.	Тема 5. (МПЗ) Методика корригирующей гимнастики для глаз.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
8.	Тема 6. (МПЗ) Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
9.	Тема 7. (МПЗ) Критерии эффективности здорового образа жизни. Методы оценки уровня физического здоровья.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
10.	Тема 8. (МПЗ) Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
11.	Тема 9. (МПЗ) Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
12.	Тема 10. (МПЗ) Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
13.	Тема 11. (МПЗ) Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
14.	Тема 12. (МПЗ) Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
15.	Тема 13. (МПЗ) Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
16.	Тема 14. (МПЗ) Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
17.	Легкая атлетика	Выполнение комплексов ОРУ, предложенных преподавателем.
18.	Гимнастика	Составление комплексов ОФП, направленных на развитие основных физических качеств человека.
19.	Спортивные игры	Выполнение комплексов ОРУ, предложенных преподавателем.
20.	Лыжная подготовка	Выполнение комплексов ОРУ, предложенных преподавателем.

5. Указания по проведению контрольных работ для обучающихся очной, заочной формы обучения

Не предусмотрено учебным планом.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>
2. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник : [12+] / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>
3. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
4. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Дополнительная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>
2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>
3. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/993540>
4. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. — Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. — Ч. 2. — 91 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>

5. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие : В 2 частях : [16+] / сост. Е.С. Стоцкая ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – Ч. 1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения. – 197 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573581>

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Интернет-ресурсы:

Электронные ресурсы библиотеки «МГОТУ»:

1. Университетская библиотека ONLINE <http://www.biblioclub.ru>
2. Электронно-библиотечной системы Znanium.com <http://znanium.com>

Литература из ЭБС:

1. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. - 2-е изд., стереотип. - Москва : Спорт, 2020. - 160 с. - ISBN 978-5-907225-11-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1065600>

2. Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.К. Серова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 129 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-016466-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1157116>

3. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - Москва :Спорт, 2016. - 280 с. ISBN 978-5-906839-23-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/913089>

4. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

5. Калинина, И. Ф. Проведение профилактических мероприятий и оказание первой помощи на занятиях физической культуры студентов вузов : учеб. пособие / И.Ф. Калинина. - Москва : Научный консультант. - 2016. — 88 с. - ISBN 978-5-9908932-2-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023643>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Перечень программного обеспечения: MSOffice, PowerPoint.

Информационные справочные системы: не предусмотрено курсом данной дисциплины

Ресурсы информационно-образовательной среды «МГОТУ»: Рабочая программа и методическое обеспечение по курсу «Элективные курсы по физической культуре и спорту».