

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гаранин Максим Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.12.2023 14:09:19
Уникальный программный ключ:
7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40b188

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования «Донской государственный
технический университет» в г. Шахты Ростовской области
(ИСОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ С.Г. Страданченко

_____ 2023 г.

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**
Элективные курсы по физической культуре и спорту
Специальная медицинская группа
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физическое воспитание и спорт**

Учебный план 38.03.01-23-5-ЭУТб.plz.plx
38.03.01 Экономика

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

в том числе:

аудиторные занятия 6

самостоятельная работа 319

контактная работа во время
промежуточной аттестации (ИКР) 0

часов на контроль 2,25

Виды контроля на курсах:
зачеты 1, 2, 3

Распределение часов дисциплины по курсам

| Курс | 1 | | 2 | | 3 | | Итого | |
|---------------------------------|------|------|------|------|------|------|-------|------|
| | УП | РП | УП | РП | УП | РП | | |
| Лекции | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 |
| Конт. ч. на аттест. в период ЭС | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,75 | 0,75 |
| Итого ауд. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 |
| Контактная работа | 2,25 | 2,25 | 2,25 | 2,25 | 2,25 | 2,25 | 6,75 | 6,75 |
| Сам. работа | 105 | 105 | 105 | 105 | 109 | 109 | 319 | 319 |
| Часы на контроль | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 2,25 | 2,25 |
| Итого | 108 | 108 | 108 | 108 | 112 | 112 | 328 | 328 |

Программу составил(и):

к.п.н., доцент, зав кафедрой, Васельцова Ирина Александровна _____

Рецензент(ы):

д.б.н., профессор, Козуница Геннадий Степанович _____

Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту Специальная медицинская группа

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 ЭКОНОМИКА (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 12.11.2015 г. № 1327)

составлена на основании учебного плана:

38.03.01 Экономика

утвержденного учёным советом вуза от 28.03.2023 протокол № 45.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физическое воспитание и спорт

Протокол от 13.02.2019 г. № 7

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Васельцова И.А.

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № ___ от ___ _____ 20__ г.

Председатель НМС УГН(С)

___ _____ 2023 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|-----|---|
| 1.1 | Основной целью освоения дисциплины для студента является: формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, реабилитации двигательных функций организма, формирования устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. |
|-----|---|

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| | | |
|-------------------|---|---------|
| Цикл (раздел) ОП: | | Б1.В.12 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: | |
| 2.1.1 | Физическая культура и спорт | |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: | |
| 2.2.1 | Физическая культура и спорт | |

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

| | |
|---|---|
| ОК-8: | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| : | |
| влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. | |
| использовать приобретенные знания в повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности. | |
| системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств. | |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетен-ции | Литература и эл. ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
|-------------|--|----------------|-------|--------------|--------------------------|------------|------------|
| | Раздел 1. Гимнастика | | | | | | |
| 1.1 | Историческая справка о возникновении и развитии гимнастики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи гимнастики. Методические особенности гимнастики. /Лек/ | 1 | 2 | ОК-8 | Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.2 | Классификация видов гимнастики. Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные виды гимнастики. Нетрадиционные виды гимнастики. Особенности гимнастики с прикладной направленностью. /Ср/ | 1 | 105 | ОК-8 | Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 | | |
| | Раздел 2. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий | | | | | | |
| 2.1 | Зачет /КЭ/ | 1 | 0,25 | ОК-8 | Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 | | |
| | Раздел 3. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием гимнастических упражнений. | | | | | | |
| 3.1 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом (релаксационная тренировка, аутогенная тренировка). /Лек/ | 2 | 2 | ОК-8 | Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 | | |
| 3.2 | Комплексы упражнений на осанку, координацию, внимание, гибкость. Гимнастика для глаз. /Ср/ | 2 | 105 | ОК-8 | Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|------|------|----------------------|--|--|
| | Раздел 4. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий | | | | | | |
| 4.1 | Зачет /КЭ/ | 2 | 0,25 | ОК-8 | Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 | | |
| | Раздел 5. Атлетическая гимнастика. | | | | | | |
| 5.1 | Принципы и методы тренировки. Основы рационального и сбалансированного питания (соотношение белков, жиров и углеводов), соблюдение питьевого режима. Гигиена при занятиях гимнастикой /Лек/ | 3 | 2 | ОК-8 | Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 | | |
| 5.2 | Корригирующая гимнастика Дыхательные упражнения. Комплексы упражнений на осанку, координацию, внимание, гибкость. Гимнастика для глаз. /Ср/ | 3 | 109 | ОК-8 | Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 | | |
| | Раздел 6. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий | | | | | | |
| 6.1 | Зачет /КЭ/ | 3 | 0,25 | ОК-8 | Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 | | |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Структура и содержание ФОС приведены в приложении к РПД

5.2. Темы письменных работ

Тест - система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений, обучающегося. Тестовые задания составлены в закрытой форме с выборочными вариантами ответов (один из которых правильный, а остальные неверные или неполные). За каждый правильный, полный ответ засчитывается 1 балл.

Критерии оценки

оценка «отлично» выставляется студенту, если он набрал от 80 до 100 баллов;

оценка «хорошо» выставляется студенту, если он набрал от 60 до 80 баллов;

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он набрал от 40 до 60 баллов;

оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент набрал менее 40 баллов

Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «отлично» до «удовлетворительно».

Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «неудовлетворительно».

Зачет - форма промежуточной аттестации по дисциплине, позволяющая оценить результаты обучения и уровень сформированности компетенций на этапе изучения дисциплины.

5.3. Фонд оценочных средств

Перечень оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций представлены в фонде оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» (форма обучения - заочная).

Комплект материалов содержит: фонд тестовых заданий по разделам программы.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Контроль производится в системе ЭИОС.

Тестовые задания составлены в закрытой форме с выборочными вариантами ответов (один из которых правильный, а остальные неверные или неполные).

За каждый правильный, полный ответ засчитывается 1 балл.

Критерии оценки

оценка «отлично» выставляется студенту, если он набрал от 80 до 100 баллов;

оценка «хорошо» выставляется студенту, если он набрал от 60 до 80 баллов;

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он набрал от 40 до 60 баллов;

оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент набрал менее 40 баллов

Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «отлично» до «удовлетворительно».

Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «неудовлетворительно».

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

| 6.1.1. Основная литература | | | |
|--|---|--|---------------------|
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| Л1.1 | Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. | Физическая культура: Учебник для вузов | Москва: Юрайт, 2020 |
| 6.1.2. Дополнительная литература | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| Л2.1 | Стриханов М. Н., Савинков В. И. | Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие | Москва: Юрайт, 2020 |
| 6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы | | | |
| Э1 | Сайт СамГУПС (www.samgups.ru) | | |
| Э2 | "Лань" - электронная библиотечная система (ЭБС) http://e.lanbook.com | | |
| Э3 | ЭБС ВООК.ru - электронная библиотечная система | | |
| 6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства | | | |
| 6.3.1.1 | Microsoft Office | 2010 | |
| 6.3.1.2 | Microsoft Office | 2013 | |
| 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем | | | |
| 6.3.2.1 | Профессиональные базы данных: | | |
| 6.3.2.2 | База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - | | |
| 6.3.2.3 | https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/ | | |
| 6.3.2.4 | Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО: https://www.gto.ru/ | | |
| 6.3.2.5 | Информационные справочные системы: | | |
| 6.3.2.6 | Информационно-правовой портал Гарант http://www.garant.ru | | |
| 6.3.2.7 | Информационно справочная система Консультант плюс http://www.consultant.ru | | |

| 7. МТО (оборудование и технические средства обучения) | |
|--|---|
| 7.1 | 1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование для предоставления учебной информации большой аудитории и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное). |
| 7.2 | 2. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное) |
| 7.3 | 3. Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета. |

| 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) |
|--|
| <p>Реализация данной рабочей программы может осуществляться с применением электронных дистанционных образовательных технологий.</p> <p>Программное обеспечение для проведения промежуточного контроля: компьютерная тестовая система в ЭИОС http://do.samgups.ru/moodle/</p> <p>Тестовые задания для оценки знаний по теоретическому курсу составлены в закрытой форме с выборочными вариантами ответов (один из которых правильный, а остальные неверные или неполные).</p> <p>За каждый правильный, полный ответ засчитывается 1 балл.</p> <p>Реферат представляет собой самостоятельную работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. Реферат обязательно должен содержать статистические данные, подтверждающие описываемые явления, а также данные современных научных исследований. В работе над рефератом должно использоваться не менее пяти источников. Работа должна быть написана грамотно, литературным языком, с правильно оформленным титульным листом, оглавлением, библиографическим описанием. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументирование, отвечать на вопросы.</p> |