

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 (для**  
**обучающихся с существенными ограничениями**  
**уровня двигательной активности)**  
**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 (для обучающихся с существенными ограничениями уровня двигательной активности)**

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
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Физическая культура и спорт	
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Физическая культура и спорт	

**3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**

<b>ОК-8:</b>	<b>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
:	
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
	<b>Раздел 1. Гимнастика</b>						
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		
	<b>Раздел 2. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий</b>						
2.1	Зачет /КЭ/	1	0,25	ОК-8	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3		
	<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием гимнастических упражнений.</b>						
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		

	<b>Раздел 4. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий</b>						
4.1	Зачет /КЭ/	2	0,25	ОК-8	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3		
	<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика.</b>						
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		
	<b>Раздел 6. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий</b>						
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

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

<b>7. МТО (оборудование и технические средства обучения)</b>	
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.

<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>
<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 <a href="http://do.samgups.ru/moodle/">http://do.samgups.ru/moodle/</a></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>