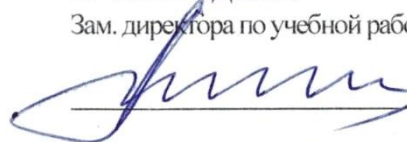
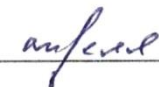


Космический факультет
Кафедра физической культуры и спорта (К-8)

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по учебной работе МФ, д.т.н.

 Макуев В.А.

« 29 »  2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Направление подготовки
44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)»

Направленности подготовки
Экономика и управление

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения — заочная

Срок освоения — 5 лет

Курс — II, III

Трудоемкость дисциплины:

Всего часов — 328 час.

Из них:

Аудиторная работа — 4 час.

Из них:

практических занятий — 4 час.

Самостоятельная работа — 324 час.

Формы промежуточной аттестации:

зачет — III курс

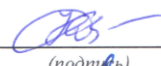
Мытищи, 2019 г.

Рабочая программа составлена на основании ОПОП ВО, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, направленностью подготовки, нормативными документами Министерства науки и высшего образования, университета и локальными актами филиала.

Авторы:

Ст. преподаватель МФ, кафедра
«Физическая культура и спорт»

(должность, ученая степень, ученое звание)

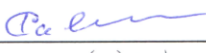

(подпись)
«24» февраля 2019 г.

Е.В.Шишкова

(Ф.И.О.)

Ст. преподаватель МФ, кафедра
«Физическая культура и спорт»

(должность, ученая степень, ученое звание)


(подпись)
«24» февраля 2019 г.

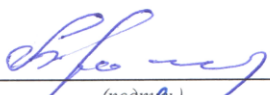
Г.И.Савенкова

(Ф.И.О.)

Рецензент:

Доцент, к.т.н.

(должность, ученая степень, ученое звание)


(подпись)
«24» февраля 2019 г.

А.В.Хроменко

(Ф.И.О.)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физической культуры и спорта» МФ

Протокол № 69 от «24» февраля 2019 г.

Заведующий кафедрой

(ученая степень, ученое звание)


(подпись)

В.И. Шалимов

(Ф.И.О.)

Рабочая программа одобрена на заседании Совета Космического факультета

Протокол № 6 от «26» апреля 2019 г.

Декан факультета,
к.т.н., доцент

(ученая степень, ученое звание)


(подпись)

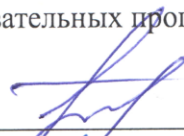
Н.Г. Поярков

(Ф.И.О.)

Рабочая программа соответствует всем необходимым требованиям, электронный вариант со всеми приложениями передан в отдел образовательных программ МФ (ООП МФ)

Начальник ООП МФ,
к.т.н., доцент

(ученая степень, ученое звание)


(подпись)
«29» апреля 2019 г.

А.А. Шевляков

(Ф.И.О.)

СОДЕРЖАНИЕ

ВЫПИСКА ИЗ ОПОП ВО	4
1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ, ЕЕ МЕСТО В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ	5
1.1. Цель освоения дисциплины	5
1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	6
3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.1. Тематический план	7
3.2. Учебно-методическое обеспечение для контактной работы обучающихся с преподавателем	7
3.2.1. Содержание разделов дисциплины, объем в лекционных часах	7
3.2.2. Методико-практические занятия	8
3.2.3. Лабораторные работы	9
3.2.4. Инновационные формы учебных занятий	9
3.3. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	9
3.3.1. Расчетно-графические работы и домашние задания	9
3.3.2. Рефераты	9
3.3.3. Контрольные работы	10
3.3.4. Рубежный контроль	10
3.3.5. Другие виды самостоятельной работы	10
3.3.6. Курсовой проект или курсовая работа	10
4. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	11
4.1. Текущий контроль успеваемости обучающихся	11
4.2. Промежуточная аттестация обучающихся	11
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	12

Выписка из ОПОП ВО по направлению подготовки 44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)», направленности подготовки «Экономика и управление» для учебной дисциплины «Элективные курсы физической культуры и спорта»:

Индекс	Наименование дисциплины и ее основные разделы	Всего часов
Б1.В.19	Элективные курсы физической культуры и спорта Общая физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений	328

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ, ЕЕ МЕСТО В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

1.1. Цель освоения дисциплины

Цель дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», входящей в вариативную часть Блока Б1, состоит в формировании физической культуры личности как качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности. Основными частями структуры элективных курсов физической культуры и спорта является развитие содержательно-операционного, практико-деятельностного, мотивационного и эмоционально-волевого компонентов личности обучающегося.

1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В соответствии с ОПОП ВО по данным направлениям подготовки процесс обучения по данной дисциплине направлен на формирование следующих планируемых результатов освоения образовательной программы (компетенций обучающихся, установленных ФГОС ВО или их элементов):

Общекультурные компетенции:

ОК-8 – готовность поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (ЗУНов), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями):

По компетенциям **ОК-8** обучающийся должен:

ЗНАТЬ:

- теоретические, методологические и практические основы физической культуры и спорта, ее значение и место в укреплении здоровья, выборе здорового образа жизни, профилактике заболеваний и вредных привычек;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре и спорту различной целевой направленности;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

УМЕТЬ:

- использовать методы и средства физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры;
- контролировать и оценивать влияние на свое состояние, самочувствие и физическое развитие занятий физической культурой и спортом.
- выполнять контрольные упражнения по сдаче нормативов, установленных для определения оценки физического развития и физической подготовленности;

ВЛАДЕТЬ:

- средствами самостоятельного и правильного использования методов физического воспитания для укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни и достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социально-культурной и профессиональной деятельности;
- методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом.

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Объем дисциплины: в академических часах – 328 ак.час.

Вид учебной работы	Часов	Курсы	
	всего	II	III
Общая трудоемкость дисциплины:	328	162	166
Аудиторная работа обучающихся с преподавателем:	4	2	2
Практические занятия (Пз)	4	2	2
Самостоятельная работа обучающихся:	324	160	164
Проработка учебного материала, изучение рекомендуемой литературы, подготовка к сдаче обязательных тестов определения физической подготовки и контрольных тестов (Пр) – 2	324	160	164
Написание рефератов для обучающихся специальной медицинской группы (Р) – 1	+	+	+
Форма промежуточной аттестации	Зач	-	Зач

Часы на внеаудиторные виды контактной работы обучающихся с преподавателем выделяются из часов на аудиторную работу обучающихся с преподавателем.

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы дисциплины	Формируемые компетенции или их части	Аудиторные занятия	Текущий контроль результатов обучения и промежуточная аттестация, баллов по модулям (мин./макс.)
			Пз, час	
II курс				
1.	Общая физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений	ОК-8	2	60/100
ИТОГО				60/100
III курс				
1.	Общая физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений	ОК-8	2	60/100
ИТОГО				60/100

3.2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ КОНТАКТНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ

На аудиторную работу обучающихся с преподавателем, согласно учебному плану, отводится – 4 часа.

Аудиторная работа обучающихся с преподавателем включает в себя:

– Практические занятия – 4 часов.

Часы на внеаудиторные виды контактной работы обучающихся с преподавателем выделяются из часов на аудиторную работу обучающихся с преподавателем.

3.2.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ, ОБЪЕМ В ЛЕКЦИОННЫХ ЧАСАХ (Л) – 0 ЧАСОВ

Лекции учебным планом не предусмотрены.

3.2.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (МПЗ) – 4 ЧАСОВ

Проводится 4 часа практических занятий по следующим темам:

№ п/п	Тема практического занятия (семинара) и его содержание	Объем, часов	Раздел дисциплины	Виды контроля текущей успеваемости
II курс				
1	Общая физическая подготовка Обучение двигательным действиям и развитие основных физических качеств (силы, быстроты движений, выносливости, ловкости, гибкости). Тренировки. Сдача обязательных тестов определения физической подготовленности Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений Изучение основ спортивной техники. Совершенствование техники и тактики вида спорта или системы физических упражнений. Тренировки. Сдача контрольных тестов	2	1	пТ; пСб
Итого за II курс		2	1	пТ; пСб
III курс				
1	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений Изучение основ спортивной техники. Совершенствование техники и тактики вида спорта или системы физических упражнений. Тренировки. Сдача контрольных тестов	2	1	пТ; пСб
Итого за 3 семестр		2	1	пТ; пСб

3.2.3. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ (ЛР) – 0 ЧАСОВ

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

3.2.4. ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

При изучении данной дисциплины применяются следующие инновационные формы учебных занятий:

- работа в команде (в группах);
- выступление студента в роли обучающего.

3.3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

На самостоятельную работу обучающихся, согласно учебному плану, отводится – 324 часа.

Самостоятельная работа студентов включают в себя:

1. Проработка учебного материала, изучение рекомендуемой литературы, подготовка к сдаче обязательных тестов определения физической подготовки и контрольных тестов – 324 часа.

Часы на внеаудиторные виды контактной работы обучающихся с преподавателем выделяются из самостоятельной работы обучающихся и часов, выделенных на промежуточную аттестацию, в соответствии с нормативами нагрузки преподавателей, утверждаемыми в университете ежегодно.

3.3.1. РАСЧЕТНО-ГРАФИЧЕСКИЕ РАБОТЫ (РГР) И ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ (ДЗ) – 0 ЧАСОВ

Расчетно-графические работы и домашние задания рабочей программой не предусмотрены.

3.3.2. РЕФЕРАТЫ – 0 ЧАСА

Рефераты для обучающихся всех групп, кроме обучающихся специальной медицинской группы, рабочей программой не предусмотрены.

Для обучающихся специальной медицинской группы предусмотрено выполнение рефератов (за счет часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся).

Рекомендуемые темы рефератов:

1. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Влияние вредных привычек на отдельные системы и на организм в целом. Физическая культура как альтернатива вредным привычкам.
3. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
4. Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний и травматизма.
5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Проблема сколиоза среди молодежи.
7. Физкультура для здоровья человека.
8. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.
9. Основные системы оздоровительной физической культуры.
10. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
11. Роль и место физической культуры в системе высшего профессионального образования.
12. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
13. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
14. Физическое состояние женского организма.
15. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.
16. Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения.
17. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные

- мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
18. Значение физических упражнений для развития и укрепления дыхательной системы.
 19. Здоровье и двигательная активность студента.
 20. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
 21. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями применение средств физической культуры при гипертонии.
 22. Закаливание, как средство укрепления здоровья.
 23. Личная гигиена и ее роль в формировании ЗОЖ.
 24. Физическая культура и спорт в современном обществе.
 25. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.
 26. Биологические и физиологические изменения под воздействием активных двигательных нагрузок.
 27. Плавание как оздоровительный в двигательной активности.
 28. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
 29. Физическая нагрузка индивидуальные режимы нагрузок для самостоятельных занятий.
 30. Основы здорового образа жизни студента.
 31. Физическая культура в обеспечении здоровья.
 32. Физическая культура как средство борьбы с переутомлением и низкой работоспособностью.
 33. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.
 34. Здоровый образ жизни и его составляющие.
 35. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студента.
 36. Роль и место физической культуры в системе высшего профессионального образования.
 37. Роль занятий физической культурой в профилактике острых респираторных заболеваний.
 38. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
 39. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.
 40. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и других средств физической культуры.
 41. Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения.
 42. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
 43. Значение физических упражнений для развития и укрепления дыхательной системы.
 44. Здоровье и двигательная активность студента.
 45. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
 46. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств физической культуры при гипертонии.
 47. Оздоровительная ходьба как способ повышения двигательной активности.
 48. Личная гигиена и ее роль в формировании ЗОЖ.
 49. Физическая культура и спорт в современном обществе.
 50. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.

3.3.3. КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ (Кр) – 0 часов

Контрольные работы рабочей программой не предусмотрены.

3.3.4. РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ (РК) – 0 часов

Рубежный контроль рабочей программой не предусмотрен.

3.3.5. ДРУГИЕ ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (Др) – 0 часов

Другие виды самостоятельной работы рабочей программой не предусмотрен.

3.3.6. КУРСОВОЙ ПРОЕКТ (КП) или КУРСОВАЯ РАБОТА (КР) – 0 часов

Курсовой проект или курсовая работа учебным планом не предусмотрены.

4. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценочные средства по всем заявленным в рабочей программе видам аудиторных занятий обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся, формам контроля текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, утвержденные критерии оценки по ним и методика начисления рейтинговых баллов, а также перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (компетенций обучающихся, установленных ФГОС ВО или их элементов) и отнесенные к ним планируемые результаты обучения (знания, умения и навыки), представлены в Фонде оценочных средств по дисциплине, который сформирован как отдельный документ.

4.1. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Для оценки текущей успеваемости используются следующие формы текущего контроля:

№ п/п	Раздел дисциплины	Форма текущего контроля	Формируемые компетенции	Текущий контроль результатов обучения, баллов (мин./макс.)
II курс				
1	1	Сдача обязательных тестов определения физической подготовленности	ОК-8	55/90
2	1	Проведение собеседования	ОК-8	5/10
Итого:				60/100
III курс				
1	1	Сдача контрольных тестов	ОК-8	55/90
2	1	Проведение собеседования	ОК-8	5/10
Итого:				60/100

Обучающиеся, не выполнившие в полном объеме установленных требований и не набравшие суммарное количество рейтинговых баллов по текущему контролю успеваемости выше минимально установленных, не допускаются к промежуточной аттестации по данной дисциплине, как не выполнившие график учебного процесса по данной дисциплине.

4.2. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Для оценки результатов изучения дисциплины используются следующие формы промежуточной аттестации:

Курс	Разделы дисциплины	Форма промежуточного контроля	Проставляется ли оценка в приложение к диплому	Промежуточная аттестация, баллов (мин./макс.)
III	1	Зачет	да	-

Обучающийся, выполнивший все предусмотренные учебным планом задания, сдавший все контрольные мероприятия по текущему контролю результатов обучения и прошедший промежуточную аттестацию, получает итоговую оценку по дисциплине за семестр в соответствии со шкалой:

Рейтинг	Оценка на экзамене, дифференцированном зачете	Оценка на зачете
85 – 100	отлично	зачтено
71 – 84	хорошо	зачтено
60 – 70	удовлетворительно	зачтено
0 – 59	неудовлетворительно	не зачтено

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная и дополнительная литература, учебные и учебно-методические пособия для подготовки к контактной работе обучающихся с преподавателем и для самостоятельной работы обучающихся, нормативные документы, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и другие электронные информационные источники, необходимые для освоения дисциплины, их количество и наличие в библиотеке, ЭБС, на кафедре, распределение по разделам (темам) дисциплины, всем запланированным видам аудиторной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работе обучающихся, представлены в карте обеспеченности литературой, которая сформирована как отдельный документ и является приложением к рабочей программе для очной формы обучения.

Вопросы, вынесенные для оценки результатов изучения дисциплины на промежуточную аттестацию, материально-техническое обеспечение, информационные технологии, программное обеспечение, электронно-библиотечные системы, электронные образовательные среды, информационные справочные системы, раздаточный материал и другие средства, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, приведены в рабочей программе дисциплины для очной формы обучения.