

Кафедра юриспруденции

Рабочая программа дисциплины

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

<i>Направление подготовки</i>	Экономика
<i>Код</i>	38.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Экономика предприятий и организаций
<i>Квалификация выпускника</i>	Бакалавр

Москва
2018

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

Компетенция	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорта; - научно-практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни; - организм человека, основные анатомо-морфологические понятия, физиологические системы человека; - методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся; - психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять понятийно-категориальный аппарат, анализировать различные взгляды на предмет физической культуры; - использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; - проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием; - воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности; - самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологиями управления собственными резервами здоровья; - навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности; - навыками составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, велосипед и т.д.); - навыками личной и общественной гигиены и возрастной физиологии; - основами теории спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке; - основными методами самоконтроля.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части.

Дисциплина находится в логической взаимосвязи с такими дисциплинами, как: «Физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности».

Изучение дисциплины позволит обучающимся реализовывать общекультурные компетенции.

В частности, выпускник, освоивший программу бакалавриата, в соответствии с расчетно-экономической, аналитической, научно-исследовательской и организационно-управленческой вида деятельности, должен быть готов решать следующие профессиональные задачи:

- подготовка исходных данных для проведения расчетов экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов;
- проведение расчетов экономических и социально-экономических показателей на основе типовых методик с учетом действующей нормативно-правовой базы;
- разработка экономических разделов планов предприятий различных форм собственности, организаций, ведомств;
- поиск информации по полученному заданию, сбор и анализ данных, необходимых для проведения конкретных экономических расчетов;
- обработка массивов экономических данных в соответствии с поставленной задачей, анализ, оценка, интерпретация полученных результатов и обоснование выводов;
- построение стандартных теоретических и эконометрических моделей исследуемых процессов, явлений и объектов, относящихся к области профессиональной деятельности, анализ и интерпретация полученных результатов;
- анализ и интерпретация показателей, характеризующих социально-экономические процессы и явления на микро- и макро- уровне как в России, так и за рубежом;
- подготовка информационных обзоров, аналитических отчетов;
- проведение статистических обследований, опросов, анкетирования и первичная обработка их результатов;
- участие в разработке проектных решений в области профессиональной деятельности, подготовке предложений и мероприятий по реализации разработанных проектов и программ;
- участие в разработке вариантов управленческих решений, обосновании их выбора на основе критериев социально-экономической эффективности с учетом рисков и возможных социально-экономических последствий принимаемых решений;
- организация выполнения порученного этапа работы;
- оперативное управление малыми коллективами и группами, сформированными для реализации конкретного экономического проекта;
- участие в подготовке и принятии решений по вопросам организации управления и совершенствования деятельности экономических служб и подразделений предприятий различных форм собственности, организаций, ведомств с учетом правовых, административных и других ограничений.

3. Объем дисциплины

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Форм обучения Заочная</i>
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы	328
Контактная работа:	
Занятия лекционного типа	-
Занятия семинарского типа	-
Промежуточная аттестация: Зачет	4
Самостоятельная работа (СРС)	324

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

4.1. Распределение часов по разделам/темам и видам работы

4.1.1 Заочная форма обучения

№ раздела	Наименование модулей (по выбору)	Количество часов		
		Всего	Контактная работа	Самостоятельная работа
			Пр	
1	Общая физическая подготовка	324	0	324
2	Атлетическая гимнастика	324	0	324
	Промежуточная аттестация		4	
	Итого:		328	

4.2 Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

4.2.1 Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование модулей (по выбору)	Содержание самостоятельной работы
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Основные понятия. Общая физическая подготовка как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организация, содержание и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные виды двигательной активности. Самоконтроль занимающихся физической активностью и спортом.
2.	Атлетическая гимнастика	История развития атлетической гимнастики. Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития в атлетической гимнастике. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование силовых нагрузок на основе интегрального использования данных физической подготовленности, функционального состояния сердечно-сосудистой системы, тотальных и парциальных (обхватных) размеров тела на основе методов математической статистики. Особенности тренировки в атлетической гимнастике. Питание в процессе занятий атлетической гимнастикой. Травмы, лечение и профилактика в атлетической гимнастике.

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

Предусмотрены следующие виды контроля качества освоения конкретной дисциплины:

- текущий контроль успеваемости;
- промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен в **ПРИЛОЖЕНИИ** к РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины в процессе обучения.

5.1. Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Наименование модулей (по выбору)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Общая физическая подготовка.	ОК-7	Тестирование
2.	Атлетическая гимнастика.	ОК-7	Тестирование

5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе текущего контроля

Типовые тесты:

Общая физическая подготовка.

1. На каких общепедагогических принципах основано физическое воспитание
 1. сознательности и активности
 2. наглядности
 3. доступности
 4. все ответы правильные

2. Принцип физического воспитания, формирующий осмысленное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями
 1. сознательности и активности
 2. доступности
 3. наглядности
 4. систематичности

3. Желание укрепить здоровье служит _____ для занятий физической культурой
 1. мотивом
 2. правилом
 3. принципом
 4. методом

4. Коррекция телосложения служит _____ физического воспитания
 1. целью
 2. средством
 3. мотивом
 4. привычкой

3. К мотивам занятий физическим воспитанием относят желание
 1. активного отдыха

2. достигнуть высоких спортивных результатов
 3. скорректировать телосложение
 4. все ответы правильные
4. Принцип сознательности и активности предполагает
1. формирование осмысленного отношения к физическому воспитанию
 2. наглядность при освоении движений
 3. учет возрастных особенностей
 4. систематическое повышение физической нагрузки
5. Что должен сделать преподаватель для формирования у студента мотивов к занятиям физической культурой
1. разъяснить суть любого задания
 2. рассказать историю спорта
 3. лично показать физическое упражнение
 4. пригласить известного спортсмена
6. Коррекция телосложения служит _____ физического воспитания
1. целью
 2. средством
 3. мотивом
 4. привычкой
7. Для достижения намеченных целей физического воспитания необходим
1. напряженный труд
 2. спортивный инвентарь
 3. распорядок дня
 4. спортивный зал
8. Путь к физическому совершенству требует
1. напряженного труда
 2. спортивного оборудования
 3. спортивного инвентаря
 4. преодоления трудностей
9. Принцип физического воспитания, формирующий правильное представление о двигательном задании
1. наглядности
 2. сознательности
 3. достаточности
 4. систематичности
10. В некоторых спортивных движениях наглядность бывает
1. зрительная
 2. слуховая
 3. мышечная

Атлетическая гимнастика.

1. Ранние упоминания о занятиях с отягощениями в форме снарядов, напоминающие современные гантели относятся к ____ тысячелетию до н.э.

1. II
2. III
- = V

4. VII

2. Родиной атлетизма стала Древняя

= Греция

2. Германия

3. Америка

4. Япония

3. В Древней Греции упражнения с отягощениями использовали для

1. исправления осанки

2. формирования красивого телосложения

3. сохранения здоровья

= все ответы правильные

4. Прародителем прогрессирующей тренировки с отягощениями историки называют

= Милона

2. Ахиллеса

3. Спартака

4. Геракла

5. По мнению многих специалистов, «колыбелью» современного культуризма является

= Англия

2. Франция

3. Германия

4. Россия

6. Основоположником современной методики тренировки с отягощениями называют

1. А. Шварценеггера

2. Д. Вейдера

= Ю. Сэндоу

4. П. Миллера

7. Упражнения с отягощениями вызывают полезные эффекты

1. увеличивают мышечную массу

2. способствуют формированию позитивного мнения о себе

3. ослабляют стресс

= все ответы правильные

8. Какой возраст оптимальный для начала занятий атлетизмом

1. 5 - 9 лет

2. 12 - 14 лет

3. 20 – 22 года

= любой

9. Начинать занятия надо с достаточно _____ отягощений

1. малых

2. средних

= умеренных

4. больших

10. После первых занятий с отягощениями может появиться

= боль

2. слабость
 3. сила
 4. выносливость
11. Когда опускаете отягощение, рекомендуется делать
1. выдох
 2. паузу
= вдох
 4. задержку дыхания
12. При выполнении силовых упражнений дыхание должно быть
- = плавным
 - = ритмичным
 3. глубоким
 4. поверхностным
13. При появлении боли в мышцах нагрузку следует
- = снизить
 2. оставить без изменений
 3. увеличить
 4. отменить
14. Для увеличения мышечной массы необходимо принимать в расчет
1. диету
 2. продолжительность сна
 3. общий режим жизни
= все ответы правильные
15. В начале занятий атлетической гимнастикой рекомендуются занятия в неделю
1. два раза
= три раза
 3. четыре раза
 4. пять раз
16. Чтобы получить наилучшие результаты от тренировок необходимо:
1. правильное питание
 2. упражняться в одно и то же время
 3. постоянно внушать себе успех в тренировках
= все ответы правильные
17. Для предохранения мышц во время напряженных тренировок необходимо надевать
1. бейсболку
= тяжелоатлетический пояс
 3. теплую одежду
 4. перчатки
18. Для развития отстающих групп мышц до общего уровня необходимо минимум _____ месяцев систематической работы
1. двух
 2. трех
 3. четырех
= шести

19. В начальном периоде тренировок необходимо выполнение каждого подхода чисто без помощи
- = других частей тела
 2. партнеров
 3. страхующего
 4. тренера
20. Отдых между подходами должен составлять _____ секунд
1. 20 - 30
 2. 30 – 50
 - = 60 - 90
 4. 90 – 100
21. Выполнять упражнение на начальном этапе тренировок с отягощением следует
- = медленно
 - = равномерно
 3. быстро
 4. в темпе
22. Количество повторений, развивающих силу и мощность
- = 1 - 5
 2. 7 - 8
 3. 15 - 20
 4. 25 -30
23. Количество повторений, развивающих рост мышечных объемов
1. 1 - 5
 - = 7 - 8
 3. 15 - 20
 4. 25 -30
24. Количество повторений, развивающих мышечную выносливость
1. 1 - 5
 2. 7 - 8
 - = 15 - 20
 4. 25 -30
25. В течение первого месяца делайте _____ подход к каждому упражнению.
- = один
 2. два
 3. три
 4. четыре
26. К базовым методам тренировки относят
1. увеличение веса снарядов, используемых в каждом упражнении.
 2. увеличение числа повторений с избранным весом в каждом упражнении.
 3. увеличение числа подходов к каждому упражнению
 - = все ответы правильные
27. Перед тренировкой необходимо хорошо
1. покушать

- = размяться
- 3. помыться
- 4. успокоиться

28. Во время разминки

- 1. усиливается кровоток
 - 2. повышается температура тела
 - 3. увеличивается амплитуда движений
- = все ответы правильные

29. Успокаивающие упражнения в конце тренировки

- = постепенно снижают напряжение
- = понижают температуру тела
- 3. улучшают технику выполнения
- 4. готовят к следующей тренировке

30. Стречинг помогает предотвратить

- = растяжение мышц
- = снижает боль в мышцах
- 3. повышает выносливость
- 4. повышает тренированность

5.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Все задания, используемые для текущего контроля формирования компетенций условно можно разделить на две группы:

- 1. задания, которые в силу своих особенностей могут быть реализованы только в процессе обучения на занятиях в форме онлайн-вебинаров.
- 2. задания, которые дополняют теоретические вопросы (практические задания, учебно-профессиональные задания, тесты).

Выполнение всех заданий является необходимым для формирования и контроля знаний, умений и навыков. Поэтому, в случае невыполнения заданий в процессе обучения, их необходимо «отработать» до экзамена. Вид заданий, которые необходимо выполнить для ликвидации «задолженности» определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

Тестирование

Является одним из средств контроля знаний обучающихся по дисциплине.

Критерии оценивания – правильный ответ на вопрос.

Оценка «отлично» ставится в случае, если правильно выполнено 90-100% заданий.

Оценка «хорошо» ставится, если правильно выполнено 70-89% заданий.

Оценка «удовлетворительно» ставится в случае, если правильно выполнено 50-69% заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если правильно выполнено менее 50% заданий.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимый для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература:

- 1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. —

ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html> —

2. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87184.html>

3. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / составители Е. В. Готовцев, И. А. Анохина, В. И. Козлов. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 95 с. — ISBN 978-5-7731-0505-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/72915.html>

-

6.2. Дополнительная учебная литература:

1. Кузьменко, Г. А. Технология интеллектуального развития подростков в системе спортивной подготовки: содержательный аспект. В 2 частях. Ч.1 : учебное пособие / Г. А. Кузьменко. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2017. — 276 с. — ISBN 978-5-4263-0427-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/72521.html>

2. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2017. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html> .

6.3. Периодические издания

1. Вестник спортивной науки. <http://www.iprbookshop.ru/63664.html>

2. Журнал «Физкультура и спорт» <http://fis1922.ru/>

3. Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>

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

1. Библиотека международной спортивной информации: <http://bmsi.ru>

2. Министерство спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru

3. Департамент физической культуры и спорта города Москвы: <http://sport.mos.ru>

4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://infosport.ru>

5. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: <http://teoriya.ru>

6. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: журнал: <http://teoriya.ru>

7. Советский спорт: журнал: <http://www.sovsportizdat.ru>

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

Успешное освоение данного курса базируется на рациональном сочетании нескольких видов учебной деятельности: в форме онлайн-вебинаров с использованием современных компьютерных технологий (наличие презентации и форума для обсуждения); практических занятий (решение задач с возможностью обсуждения результатов с преподавателем на форму дисциплины); самостоятельной работы. При этом

самостоятельную работу следует рассматривать одним из главных звеньев полноценного высшего образования, на которую отводится значительная часть учебного времени.

Самостоятельная работа студентов складывается из следующих составляющих:

- работа с основной, дополнительной и специальной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
- выполнение самостоятельных практических работ;
- подготовка к экзаменам (зачетам) непосредственно перед ними.

Для правильной организации работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей. Задания, проблемные вопросы, предложенные для изучения дисциплины, в том числе и для самостоятельного выполнения, носят междисциплинарный характер.

Важным составляющим в изучении данного курса является работа над практическими учебно-профессиональными заданиями (задачами), что предполагает знание соответствующей юридической терминологии, правоприменительной и судебной практики.

Для лучшего запоминания материала целесообразно использовать индивидуальные особенности и разные виды памяти: зрительную, слуховую, ассоциативную. Успешному запоминанию также способствует приведение ярких свидетельств и наглядных примеров. Учебный материал должен постоянно повторяться и закрепляться.

Для успешной сдачи экзамена (зачета) рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Подготовка к экзамену (зачету) должна проводиться систематически, в течение всего семестра.
2. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до зачета.
3. Время непосредственно перед экзаменом (зачетом) лучше использовать таким образом, чтобы оставить последний день свободным для повторения курса в целом, для систематизации материала и доработки отдельных вопросов.

На зачете высокую оценку получают студенты, использующие данные, полученные в процессе выполнения самостоятельных работ, а также использующие собственные выводы на основе изученного материала.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. Терминальный сервер, предоставляющий к нему доступ клиентам на базе Windows Server 2016
2. Семейство ОС Microsoft Windows
3. Libre Office свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом
4. Информационно-справочная система: Система КонсультантПлюс (Информационный комплекс)
5. Информационно-правовое обеспечение Гарант: Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (ЭПС «Система ГАРАНТ»)
6. Антивирусная система NOD 32
7. Adobe Reader. Лицензия проприетарная свободно-распространяемая.
8. Электронная система дистанционного обучения АНОВО «Московский международный университет». <https://elearn.interun.ru/login/index.php>

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

1. компьютеры персональные для преподавателей с выходом в сети Интернет;
2. наушники;
3. вебкамеры;
4. колонки;
5. микрофоны.

11. Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины

Для освоения дисциплины используются интерактивные формы занятий – вебинары.

На учебных занятиях используются технические средства обучения мультимедийной аудитории: компьютер, монитор, колонки, настенный экран, проектор, микрофон, пакет программ MicrosoftOffice для демонстрации презентаций и медиафайлов, видеопроектор для демонстрации слайдов, видеосюжетов и др. Тестирование обучаемых осуществляется с использованием компьютерного оборудования университета.

11.1. В освоении учебной дисциплины используются следующие традиционные образовательные технологии

- чтение проблемно-информационных лекций с использованием видеоматериалов (вебинары);
- консультации;
- самостоятельная работа студентов с учебной литературой и первоисточниками;
- тестирование по основным темам дисциплины.

11.2. Активные и интерактивные методы и формы обучения

Из перечня видов: («мозговой штурм», анализ НПА, анализ проблемных ситуаций, анализ конкретных ситуаций, инциденты, имитация коллективной профессиональной деятельности, разыгрывание ролей, творческая работа, связанная с освоением дисциплины, ролевая игра, круглый стол, диспут, беседа, дискуссия, мини-конференция и др.) используются следующие:

- диспут;
- анализ проблемных, творческих заданий, ситуационных задач;
- ролевая игра;
- круглый стол;
- мини-конференция;
- дискуссия;
- беседа.

11.3. Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При организации обучения по дисциплине учитываются особенности организации взаимодействия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ) с целью обеспечения их прав, разрабатываются адаптированные для инвалидов программы подготовки с учетом различных нозологий, виды и формы сопровождения обучения, используются специальные технические и программные средства обучения, дистанционные образовательные технологии, обеспечивается безбарьерная среда и прочее.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья и т.д. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.