

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

---

*Кафедра юриспруденции*

Рабочая программа дисциплины

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

<i>Направление подготовки</i>	Менеджмент
Код	38.03.02
<i>Направленность (профиль)</i>	Производственный менеджмент
<i>Квалификация выпускника</i>	Бакалавр

Москва  
2018 г.

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

Компетенция	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>ОК-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорта;</li> <li>- научно-практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- организм человека, основные анатомо-морфологические понятия, физиологические системы человека;</li> <li>- методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся;</li> <li>- психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять понятийно-категориальный аппарат, анализировать различные взгляды на предмет физической культуры;</li> <li>- использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;</li> <li>- проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием;</li> <li>- воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности;</li> <li>- самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологиями управления собственными резервами здоровья;</li> <li>- навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности;</li> <li>- навыками составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, велосипед и т.д.);</li> <li>- навыками личной и общественной гигиены и возрастной физиологии;</li> <li>- основами теории спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке;</li> <li>- основными методами самоконтроля.</li> </ul>

**2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является дисциплиной базовой части учебного плана ОПОП. Данная дисциплина

взаимосвязана с другими дисциплинами, такими как «Физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности».

Изучение дисциплины позволит обучающимся реализовывать общекультурные компетенции в профессиональной деятельности.

В частности, выпускник, освоивший программу бакалавриата, в соответствии с организационно-управленческой, информационно-аналитической видами деятельности, должен быть готов решать следующие профессиональные задачи:

**организационно-управленческая деятельность:**

- участие в разработке и реализации корпоративной и конкурентной стратегии организации, а также функциональных стратегий (маркетинговой, финансовой, кадровой);
- участие в разработке и реализации комплекса мероприятий операционного характера в соответствии со стратегией организации;
- планирование деятельности организации и подразделений;
- формирование организационной и управленческой структуры организаций;
- организация работы исполнителей (команды исполнителей) для осуществления конкретных проектов, видов деятельности, работ;
- разработка и реализация проектов, направленных на развитие организации (предприятия, органа государственного или муниципального управления);
- контроль деятельности подразделений, команд (групп) работников;
- мотивирование и стимулирование персонала организации, направленное на достижение стратегических и оперативных целей;
- участие в урегулировании организационных конфликтов на уровне подразделения и рабочей команды (группы)

**информационно-аналитическая деятельность:**

- сбор, обработка и анализ информации о факторах внешней и внутренней среды организации для принятия управленческих решений;
- построение и поддержка функционирования внутренней информационной системы организации для сбора информации с целью принятия решений, планирования деятельности и контроля;
- создание и ведение баз данных по различным показателям функционирования организаций;
- разработка и поддержка функционирования системы внутреннего документооборота организации, ведение баз данных по различным показателям функционирования организаций;
- разработка системы внутреннего документооборота организации;
- оценка эффективности проектов;
- подготовка отчетов по результатам информационно-аналитической деятельности;
- оценка эффективности управленческих решений.

### 3. Объем дисциплины

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Форм обучения Заочная</i>
<b>Общая трудоемкость:</b> часы	328
<b>Контактная работа</b>	
Занятия лекционного типа	-
Занятия семинарского типа	-
Промежуточная аттестация: <b>Зачет</b>	4
<b>Самостоятельная работа (СРС)</b>	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	СР
			Пр	
1	Общая физическая подготовка	324	0	324
2	Атлетическая гимнастика	324	0	324
	Промежуточная аттестация		4	
	<b>Итого:</b>		<b>328</b>	

#### 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. Официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов в:
  1. 1968 г,
  2. 1978 г.
  3. 1958 г.
  4. 1986 г.
2. Специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая с гимнастическими элементами разработали:
  1. американцы
  2. древние греки
  3. древние римляне
  4. казаки
3. Зарождение атлетической гимнастики в России как системы упражнений с отягощениями связано с именем:
  1. Бертил Фокс
  2. Краевого В. М.
  3. Соколова А. В.
  4. Терри Филпс
4. Направление в физическом совершенствовании, преследующее цель достижения высокого уровня силового развития высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа» называется
  1. атлетизм
  2. атлетической гимнастикой
  3. боди-билдинг
  4. пауэрлифтинг
5. Система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического телосложения называется
  1. армреслинг
  2. боди-билдингом
  3. атлетической гимнастикой
  4. пауэрлифтингом
6. Во время выполнения упражнения борцовский «мост» задействованы мышцы
  1. широчайшие
  2. ягодичные
  3. дельтовидные
  4. шеи
7. Основным источником энергии при занятиях силовыми упражнениями является:
  1. белки и витамины
  2. углеводы и жиры
  3. углеводы и минеральные элементы
  4. белки и жиры.

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

Все задания, используемые для текущего контроля формирования компетенций, дополняют теоретические вопросы (задания для самостоятельной работы, 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 зачета (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 [Электронный ресурс] : учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — 978-5-4263-0574-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>
2. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / . — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 95 с. — 978-5-7731-0505-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72915.html>
3. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87184.html>

### *6.2. Дополнительная литература:*

1. Современные аспекты атлетической гимнастики: монография / Е. Н. Данилова, А. М. Вышедко, Л. Т. Сабинин, А. В. Морозов; под редакцией Е. Н. Даниловой. — Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. — 212 с. — ISBN 978-5-7638-3859-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84127.html>
2. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

### *6.3. Периодические издания*

1. Вестник спортивной науки. <http://www.iprbookshop.ru/63664.html>
2. Автономия личности. <http://www.iprbookshop.ru/47588.html>

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



1. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
2. Библиотека международной спортивной информации: <http://bmsi.ru>
3. Министерство спорта Российской Федерации : [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
4. Департамент физической культуры и спорта города Москвы: <http://sport.mos.ru>
5. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://infosport.ru>
6. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: <http://teoriya.ru>

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

Успешное освоение данного курса базируется на рациональном сочетании использования современных компьютерных технологий (наличие форума для обсуждения) и 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;
- подготовка к зачету 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.

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 зачета рекомендуется соблюдать следующие правила:

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

На зачет) 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 в форме самостоятельной работы студентов используются учебные материалы, представленные в электронной системе обучения.

В самостоятельной работе используются технические средства обучения: компьютер, подключенный к сети Интернет и программой браузером для выхода в интернет, монитор, колонки, микрофон, веб камера, пакет программ Microsoft Office для демонстрации презентаций и медиафайлов, пакет программ для проведения вебинаров в он-лайн режиме. Тестирование обучаемых может осуществляться с использованием электронной системы дистанционного обучения, установленной на оборудовании университета.

##### **11.1. В освоении учебной дисциплины используются следующие традиционные образовательные технологии:**

- самостоятельная работа студентов с учебной литературой и первоисточниками;
- подготовка и обсуждение рефератов (проектов), презентаций (научно-исследовательская работа);
- тестирование по основным темам дисциплины.

##### **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 студентов-инвалидов и студентов 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.