

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

АНО ВО «Универсальный Университет»

_____ Е.В. Черкес-заде

“ _____ ” _____ 20 ____ г.

Факультет бизнеса и маркетинга

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Уровень высшего образования:	Бакалавриат
Направление подготовки:	38.03.02 Менеджмент
Направленность (профиль) подготовки:	Менеджмент в креативных индустриях
Квалификация (степень):	Бакалавр
Форма обучения:	Очная
Срок освоения по данной программе:	4 года

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 г. №970

Составители рабочей программы:

Дизайнер образовательных программ Департамента академического качества – Ю.Д. Бодренко

Зав.каф. В.А. Григорьев ФГАОУ ВО МГИМО МИД РФ

СОГЛАСОВАНО:

Декан программ высшего образования _____ М.Е.Левин

Руководитель Департамента академического качества _____ А.Н.Селиванов

1. Цели и задачи дисциплины

1.1. Цель дисциплины

Цель дисциплины - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи дисциплины

- формирование у студентов мотивационно- ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно- спортивной деятельностью;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- освоение системы знаний о социально-биологических и психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико-практических знаний для самосовершенствования.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в учебный план по направлению 38.03.02 Менеджмент, профиль Менеджмент в креативных индустриях и относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 1-3 курсах в 1-6 семестрах.

3. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы УК-7.1., УК-7.2.

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
		знать	Уметь	Иметь практический опыт
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	- особенностей использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья - определения и составляющих компонентов здорового образа жизни, способов определения	соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья - применять приемы определения личного уровня	владения основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, формирования личной физической подготовки исходя из личных возможностей - выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации

	физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	личного уровня физического воспитания	сформированность и показатели физического развития и физической подготовленности	конкретной профессиональной деятельности
--	---	---------------------------------------	--	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 54 часа 1 семестр:

Вид учебной работы	Всего часов в соответствии с учебным планом
Аудиторная работа, в том числе:	34
Лекции	-
Практические занятия	34
Лабораторные работы (практикумы)	0
Самостоятельная работа	20
Контроль:	-
Зачет	Зачет
ИТОГО:	54

Общая трудоемкость дисциплины составляет 54 часа 2 семестр:

Вид учебной работы	Всего часов в соответствии с учебным планом
Аудиторная работа, в том числе:	32
Лекции	-
Практические занятия	32
Лабораторные работы (практикумы)	0
Самостоятельная работа	22
Контроль:	-
Зачет	Зачет
ИТОГО:	54

Общая трудоемкость дисциплины составляет 54 часа 3 семестр:

Вид учебной работы	Всего часов в соответствии с учебным планом
Аудиторная работа, в том числе:	34
Лекции	-

Практические занятия	34
Лабораторные работы (практикумы)	0
Самостоятельная работа	20
Контроль:	-
Зачет	Зачет
ИТОГО:	54

Общая трудоемкость дисциплины составляет 54 часа 4 семестр:

Вид учебной работы	Всего часов в соответствии с учебным планом
Аудиторная работа, в том числе:	32
Лекции	-
Практические занятия	32
Лабораторные работы (практикумы)	0
Самостоятельная работа	22
Контроль:	-
Зачет	Зачет
ИТОГО:	54

Общая трудоемкость дисциплины составляет 54 часа 5 семестр:

Вид учебной работы	Всего часов в соответствии с учебным планом
Аудиторная работа, в том числе:	34
Лекции	-
Практические занятия	34
Лабораторные работы (практикумы)	0
Самостоятельная работа	20
Контроль:	-
Зачет	Зачет
ИТОГО:	54

Общая трудоемкость дисциплины составляет 54 часа 6 семестр:

Вид учебной работы	Всего часов в соответствии с учебным планом
Аудиторная работа, в том числе:	32
Лекции	-
Практические занятия	32

Лабораторные работы (практикумы)	0
Самостоятельная работа	22
Контроль:	-
Зачет	Зачет
ИТОГО:	54

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

1 -6 семестры

№ темы	Наименование темы дисциплины	Количество часов контактной работы		
		Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия
Тема 1.	Практические занятия	-		52
Тема 2.	Методико-практические занятия	-		6
Тема 3.	Профессионально- прикладная физическая подготовка	-		140
	Итого	-		198

5.2. Тематический план изучения дисциплины

Практические занятия

Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки, средствами базовых видов физического воспитания:

Волейбол: изучение и овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Техника и тактика игры. Правила игры и основы судейства. Баскетбол: изучение и овладение основными приёмами техники баскетбола (передвижения, остановки и повороты без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловля мяча одной и двумя руками, ведение мяча, обводка противника, броски мяча с места, в движении, одной и двумя руками). Техника и тактика игры. Правила игры и основы судейства. Футбол: изучение и овладение основными приёмами техники футбола (удар по мячу, ведение, отбор, передача мяча). Техника и тактика игры в футбол. Правила игры и основы судейства. Настольный теннис: изучение и овладение основными приёмами техники игры в настольный теннис (основные хватки ракетки, упражнения с мячом и ракеткой, имитация передвижений, ударов, ударов у

тренировочной стенки и крышки стола, игра ударами на столе, свободная игра на столе, групповые игры на столе, игры на счет). Техника и тактика игры в настольный теннис. Правила игры и основы судейства. Бадминтон: изучение и овладение основными приёмами техники игры в бадминтон (способы хвата ракетка, техника ударов снизу, сверху, выполнения плоских ударов, ударов у сетки, техника передвижений по площадке, техника атакующих и защитных ударов, подач). Техника и тактика игры в бадминтон. Правила игры и основы судейства. Атлетическая гимнастика: Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Упражнения с использованием/без отягощений. Комплексы упражнений для развития различных групп мышц. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств, выносливости. Подбор упражнений и техника их выполнения, направленная на развитие различных групп мышц. Дозирование нагрузки, спортивное питание и восстановительные мероприятия. Легкая атлетика: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Освоение техники бега (100 метров, 2 км и 3 км), освоение техники прыжка (прыжок в длину с места толчком двумя ногами), освоение техники метания (метание спортивного снаряда весом 500 гр. и 700 гр.). Плавание: Техника безопасности при занятиях в бассейне. Элементарные движения в воде, погружения, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, упражнения на скольжение, спады и прыжки в воду. Облегченные способы плавания – разучивание движений руками/ногами плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Обучение техники спортивных способов плавания, ныряния на глубину и в длину. Разучивание поворотов в воде при различных стилях плавания. Техника стартовых прыжков с тумбочки и из воды.

Методико-практические занятия

ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и

восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Профессионально-прикладная физическая подготовка – проходит в спортивных учебных отделениях по видам спорта.

Теннис

Технико-тактическая подготовка

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

Хватки ракетки:

- континентальная,
- восточная для ударов справа с отскока,
- восточная для ударов слева с отскока,
- полузападная для ударов справа с отскока. Замах:
- петлеобразный – сверху и снизу;
- прямой;
- блокирующий.

Замах при выполнении подачи и ударов над головой. Выбор места на площадке перед ударом соперника и подход к мячу. Стойки. Вынос ракетки на мяч. Момент удара. Окончание удара. Работа ног в заключительной фазе удара. Удары без вращения и с вращением мяча.

Технико-тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований. На тактику в игре влияют три фактора:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия, в которых проводятся соревнования.
- Физическая подготовка
- Быстрота. Силовые способности. Координационные способности. Гибкость.
- Выносливость.

Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по теннису. Волейбол

Технико-тактическая подготовка

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные стойки и типы перемещений;
- оптимальные по амплитуде и форме двигательное действие;
- качественный выход к мячу;
- своевременный момент обработки мяча;
- контроль за величиной усилия.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

Технико-тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований. На тактику в игре влияют три фактора:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

Физическая подготовка

Быстрота. Силовые способности. Координационные способности.
Гибкость.

Выносливость.

Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по волейболу. Баскетбол

Технико-тактическая подготовка

Техника передвижений на площадке. Положение тела при защите и нападении. Передвижения на площадке. Развитие периферического зрения. Остановки после бега. Изменение направления бега и темпа. Повороты на месте и в движении. Обманные движения.

Техника и тактика владения мячом. Ловля и передача мяча:

Держание мяча (без сопротивления и с сопротивлением); Выбивание и выравнивание;

Ловля мяча одной и двумя руками на месте и в движении;

Передача мяча различными способами одной и двумя руками на месте и в движении.

Ведение мяча:

Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте и в движении;

Ведение мяча с изменением направления темпа (скорости) и высоты отскока;
Ведение мяча с обводкой различных препятствий;

Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски мяча в корзину:

Бросок одной рукой с места;

Бросок одной рукой (правой, левой) в движении; Бросок одной рукой в прыжке;

Бросок «крюком»; Штрафные броски; Добивание мяча в корзину. Заслоны:

Заслон защитнику, стоящему на месте;

Заслон защитнику, передвигающемуся вслед за игроком; Наведение защитников на заслон;

Техника игры в защите:

Стойка, перемещения приставными шагами, спиной вперед. Тактика игры в защите:

Держание игрока без мяча и с мячом; Основы командных действий в защите; Система зонной защиты и ее разновидности; Система личной защиты и ее разновидности; Смешанная защита;

Уход из-под заслона;

Борьба против заслона путем стены нападающих игроков; Действия игроков при отскоке мяча от щита или корзины; Выбивание и перехваты мяча.

Техника игры в нападении:

Индивидуальные действия игрока (выбор теста, расстановка, выход на свободное место и т.п.).

Групповые действия: «двойка», наведение, пересечение, «тройка», «восьмерка».

Тактика нападения:

Против личной защиты; Против зонной защиты; Отрыв и быстрый прорыв.

Физическая подготовка Упражнения для развития силы:

Упражнения гимнастического типа для развития силы отдельных мышечных групп без предметов и с предметами.

Упражнения в прыжках с места в высоту и в длину. Упражнения на тренажерах, со штангой и гантелями. Упражнения для развития быстроты:

Упражнения в легкоатлетических видах – бег на короткие дистанции (старты, ускорения, рывок от 5 до 20 м. из различных положений по звуковым и зрительным сигналам.

Специальные эстафеты и подвижные игры, игры на быстроту передвижения. Упражнения для развития выносливости:

Бег, кроссы, лыжная подготовка.

Упражнения для развития ловкости и координации:

Одновременные, разнохарактерные движения рук, ног и туловища.

Упражнения со скакалкой. Комбинированные эстафеты.

Тройной прыжок с места. Упражнения для развития гибкости:

Маховые движения руками, выпады, наклоны, вращения туловища – все это из различных исходных положений и в различные стороны. Прыжки с движениями рук и ног. Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на развитие прыгучести:

Прыжки на месте и с продвижением вперед, назад и в стороны, на одной и двух ногах. Поточные прыжки вверх с доставанием предмета, щита.

Специальные упражнения на тренажерах.

Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по баскетболу.

Учебная игра проводится с остановками и разбором (замечаниями) после окончания игры.

В тренировочных играх даются специальные командные или индивидуальные задания.

Для выработки выносливости время игры увеличивается, количество остановок минимальное.

Футбол

Технико-тактическая подготовка

При изучении отдельного технического приема выделяют следующие этапы:

первоначальное обучение;

углубленное разучивание;

закрепление и совершенствование техники.

Эффективность решения задач технической подготовки игроков во многом зависит от правильного выбора методов и средств обучения.

На всех этапах подготовки футболистов используют общепринятые методы обучения и совершенствования техники двигательных действий.

Технико-тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований. На тактику в игре влияют три фактора:

- личные возможности;
- командные действия
- возможности соперника

Физическая подготовка

Быстрота. Силовые способности. Координационные способности.

Гибкость.

Выносливость.

Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по футболу и мини-футболу. Настольный теннис

Технико-тактическая подготовка

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

Хватки ракетки:

вертикальная

горизонтальная

Технико-тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований. На тактику в игре влияют три фактора:

личные возможности;

возможности соперника;

внешние условия, в которых проводятся соревнования.

Физическая подготовка

Быстрота. Силовые способности. Координационные способности. Гибкость.

Выносливость.

Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по настольному теннису. Атлетическая гимнастика

Техническая подготовка Техника упражнений

Высокая техника – основа достижения высоких спортивных результатов, залог травмобезопасности.

Тяжелая атлетика. Техника упражнений: рывок, толчок.

Практические занятия: совершенствование техники упражнений, индивидуализация техники в соответствии с индивидуальными биомеханическими и силовыми особенностями и возможностями спортсмена.

Пауэрлифтинг. Техника упражнений: приседание, жим, тяга.

Практические занятия: совершенствование техники упражнений, индивидуализация техники в соответствии с индивидуальными биомеханическими и силовыми особенностями и возможностями спортсмена.

Бодибилдинг. Техника выполнения обязательных поз. Особенности техники выполнения произвольной программы.

Практические занятия: совершенствование техники обязательного и произвольного позирования, индивидуализация техники в соответствии с индивидуальными морфологическими особенностями спортсмена.

Гиревой спорт. Техника упражнений: рывок, толчок.

Практические занятия: совершенствование техники соревновательных упражнений, индивидуализация техники в соответствии с индивидуальными биомеханическими и силовыми особенностями и возможностями спортсмена.

Физическая подготовка

Базовые и вспомогательные упражнения. Виды тренировки: силовая, объемно-силовая, объемная. Принципы тренировок: цикличность, этапность, изометрия, изокинетика, изотония. Методы тренировок: пирамида, "до отказа", форсированные повторения и другие.

Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): жимы, разводка, взятие на бицепс, подтягивания. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы: наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса с использованием тренажеров и без тренажеров. Упражнения для мышц спины: тяги, наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: жимы, приседания, отведения, прыжки, выпады. Заминка: упражнения на растягивание, на расслабление, на разгрузку позвоночника.

Специальная физическая подготовка: различия между тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом, бодибилдингом, гиревым спортом. Средства восстановления: физиотерапевтические, фармакологические, психолого-педагогические.

Тяжелая атлетика. Специализированные методы и приемы достижения максимальной взрывной силы. Питание спортсмена-тяжелоатлета. Достижение и поддержание высокой спортивной формы.

Практические занятия: индивидуальные комплексы, составленные с учетом подготовки к соревнованиям.

Пауэрлифтинг. Специализированные методы и приемы достижения максимальной силы. Питание спортсмена-пауэрлифтера. Достижение и поддержание высокой спортивной формы.

Практические занятия: индивидуальные комплексы, составленные с учетом подготовки к соревнованиям.

Бодибилдинг. Специализированные методы достижения соревновательных кондиций: мышечные объемы, рельеф, сепарация. Питание спортсмена-бодибилдера. Достижение и поддержание высокой спортивной формы.

Практические занятия: индивидуальные комплексы, составленные с учетом подготовки к соревнованиям.

Гиревой спорт. Специализированные методы и приемы достижения силовой выносливости. Питание спортсмена-гиревика. Достижение и поддержание высокой спортивной формы.

Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по атлетическим видам спорта. Плавание

Технико-тактическая подготовка

Приступая к овладению техникой плавания, следует представлять, что под «техникой плавания» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наибольшую эффективность при выполнении различных принципиальных двигательных движений для освоения следующих стилей:

кроль;

брасс;

спина;

баттерфляй.

Применение специальных двигательных умений к различным стилям поворотов от бортика бассейна. Контроль за величиной усилия и направлением движения в различных стилях плавания. Освоение стилей, различных техник проплывания и поворотов.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения плавательного двигательного действия.

Технико-тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных заплывах и во время соревнований. На тактику плавания влияют три фактора:

личные возможности;

возможности соперника;

внешние условия, в которых проводятся соревнования.

Физическая подготовка

Быстрота. Силовые способности. Координационные способности.
Гибкость.

Выносливость.

Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по плаванию. Легкая атлетика

Технико-тактическая подготовка

Ходьба, бег, ускоренное передвижение на короткие (30, 60, 100 метров), средние (800, 1500, 2000, 3000 метров) и длинные (5000 метров и более) дистанции. Техника низкого и высокого старта. Тренировка в гладком беге равномерным, переменным, интервальным, повторным и соревновательным методами. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами одновременно, с разбега различными способами. Метания мяча, гранаты на точность и дальность.

Физическая подготовка

Быстрота. Силовые способности. Координационные способности.
Гибкость.

Выносливость.

Упражнения общеразвивающего характера на основные мышечные группы.

Легкоатлетические беговые и прыжковые подготовительные упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах (высокая и низкая перекладины, параллельные и разновысокие брусья, гимнастические скамьи, шведская стенка).

Спортивные и подвижные игры на плоскостных спортивных сооружениях.

Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по легкой атлетике.

5.3. Текущий контроль успеваемости по разделам дисциплины

Практические занятия	Работа на практическом занятии
Методико-практические занятия	Работа на практическом занятии, нормативы
Профессионально- прикладная физическая подготовка	Работа на практическом занятии, нормативы, контрольная работа

5.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины (изучение теоретического курса)

- общетеоретические основы физической культуры; основы физического воспитания студентов
- средства и методы физической культуры, способствующие формированию профессиональных, морально-волевых и психологических качеств
- Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту в современных условиях

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: КноРус, 2022. - 239 с. – Режим доступа: <https://book.ru/book/942846>
2. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2023. - 450 с – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/511117>

6.2. Дополнительная литература

1. Ильинич В. И. Физическая культура студента: Учебник. - М.: Гардарики, 2007. - 448 с.
2. Киреева Е. А. Физическая культура. Практикум [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: Русайнс, 2022. - 104 с. – Режим доступа: <https://book.ru/book/942696>
3. Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колтан С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 599 с – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/494126>
4. Письменский И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба [Электронный ресурс]: учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2023. - 264 с – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/515801>
5. Бишаева А. А., Малков В. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: КноРус, 2023. - 379 с. – Режим доступа: <https://book.ru/book/949532>

6.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

- ЭБС «Znanium» <https://znanium.com>
- ЭБС «Университетская библиотека «Online» <http://biblioclub.ru>
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
- ЭБС «Кнорус» <https://book.ru>
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) <https://user.gto.ru/>
- ОЛИМПИСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ <https://olympic.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

7.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

Учебная аудитория для проведения практических занятий	Основное оборудование: Интерактивная доска, учебная мебель (столы и стулья для обучающихся), стол, стул преподавателя технические средства обучения: персональный компьютер; набор демонстрационного оборудования (проектор, экран, колонки)
Учебная аудитория для проведения лекционных занятий	Основное оборудование: доска, учебная мебель, стол, стул преподавателя технические средства обучения: персональный компьютер; набор демонстрационного оборудования (проектор, экран, колонки)
Учебная аудитория для проведения промежуточной аттестации	Основное оборудование: Интерактивная доска, учебная мебель (столы и стулья для обучающихся), стол, стул преподавателя, персональные компьютеры для обучающихся технические средства обучения: персональный компьютер; набор демонстрационного оборудования (проектор, экран, колонки)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся	Основное оборудование: Оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде

7.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 pro;
- Операционная система Microsoft Windows 10 pro;
- Операционная система Microsoft Windows Server 2012 R2;
- Программное обеспечение Microsoft Office Professional 13;
- Программное обеспечение Microsoft Office Professional;
- Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition

электронно-библиотечная система:

- Электронная библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека ONLINE» <http://biblioclub.ru/>

современные профессиональные баз данных:

- Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.

информационные справочные системы:

- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
- Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Формы и методы преподавания дисциплины

Например:

Используемые формы и методы обучения: лекции и практические занятия, самостоятельная работа студентов, деловые игры, кейсы.

В процессе преподавания дисциплины преподаватель использует как классические формы и методы обучения (прежде всего лекции и практические занятия), так и активные методы обучения (деловые игры, различные виды кейсов и др.) - применение любой формы (метода) обучения предполагает также использование новейших ИТ-обучающих технологий, включая электронную информационную образовательную среду (виртуальный класс преподавателя по данной дисциплине).

При проведении лекционных занятий преподаватель использует аудиовизуальные, компьютерные и мультимедийные средства обучения, а также демонстрационные и наглядно-иллюстрационные (в том числе раздаточные) материалы.

Практические занятия по данной дисциплине проводятся с использованием компьютерного и мультимедийного оборудования, при необходимости - с привлечением полезных Интернет-ресурсов и пакетов прикладных программ.

8.2. Методические рекомендации преподавателю

Перед началом изучения дисциплины преподаватель должен ознакомить студентов с видами учебной и самостоятельной работы, перечнем литературы и интернет-ресурсов, формами текущей и промежуточной аттестации, с критериями оценки качества знаний для итоговой оценки по дисциплине.

При проведении лекций, преподаватель:

- 1) формулирует тему и цель занятия;
- 2) излагает основные теоретические положения;
- 3) с помощью мультимедийного оборудования и/или под запись дает определения основных понятий, расчетных формул;
- 4) проводит примеры из отечественного и зарубежного опыта, дает текущие статистические данные для наглядного и образного представления изучаемого материала;
- 5) в конце занятия дает вопросы для самостоятельного изучения.

При проведении практических занятий, преподаватель:

- 1) формулирует тему и цель занятия;
- 2) предлагает студентам ответить на вопросы, вынесенные на практическое занятие;
- 3) организует дискуссию по наиболее сложным вопросам;
- 4) предлагает студентам провести обобщение изученного материала.

В случае проведения аудиторных занятий (как лекций, так и практических занятий) с использованием активных методов обучения (деловых игр, кейсов, мозговых атак, игрового проектирования и др.) преподаватель:

- 1) предлагает студентам разделиться на группы;
- 2) предлагает обсудить сформулированные им проблемы согласно теме лекции (практического занятия), раскрывая актуальность проблемы и ее суть, причины, ее вызывающие, последствия и пути решения;
- 3) организует межгрупповую дискуссию;
- 4) проводит обобщение с оценкой результатов работы студентов в группах и полученных основных выводов и рекомендаций по решению поставленных проблем.

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж (консультацию) с определением цели задания, его содержания, сроков выполнения, основных требований к результатам работы, критериев оценки, форм контроля и перечня источников и литературы.

Для оценки полученных знаний и освоения учебного материала по каждому разделу и в целом по дисциплине преподаватель использует формы текущего, промежуточного и итогового контроля знаний обучающихся.

8.3. Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Успешное освоение курса предполагает активное, творческое участие студента на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы.

При подготовке к аудиторным занятиям, непосредственно в ходе проведения лекций и практических занятий, а также в ходе самостоятельной работы студенты должны пользоваться учебной литературой (согласно утвержденному перечню основной и дополнительной литературы по данному курсу), учебно-методическими материалами (включая данную рабочую программу), которые размещены в электронной информационно-образовательной среде.

ИЗУЧЕНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА

Правила конспектирования

Конспект является письменным текстом, в котором кратко и последовательно изложено содержание основного источника информации. Конспектировать – значит приводить к некоему порядку сведения, почерпнутые из оригинала. В основе процесса лежит систематизация прочитанного или услышанного. Записи могут делаться как в виде точных выдержек, цитат, так и в форме свободной подачи смысла. Манера написания конспекта, как правило, близка к стилю первоисточника. Если конспект составлен правильно, он должен отражать логику и смысловую связь записываемой информации.

В хорошо сделанных записях можно с легкостью обнаружить специализированную терминологию, понятно растолкованную и четко выделенную для запоминания значений различных слов. Используя законспектированные сведения, легче создавать значимые творческие или научные работы, различные рефераты и статьи.

Виды конспектов:

Нужно уметь различать конспекты и правильно использовать ту категорию, которая лучше всего подходит для выполняемой работы.

- **ПЛАНОВЫЙ.** Такой вид изложения на бумаге создается на основе заранее составленного плана материала, состоит из определенного количества пунктов (с заголовками) и подпунктов. В процессе конспектирования каждый заголовок раскрывается – дополняется коротким текстом, в конечном итоге получается стройный план-конспект. Именно такой вариант больше всего подходит для срочной подготовки к публичному выступлению или семинару. Естественно, чем последовательнее будет план (его пункты должны максимально раскрывать содержание), тем связаннее и полноценнее будет ваш доклад. Специалисты рекомендуют наполнять плановый конспект пометками, в которых будут указаны все используемые вами источники, т. к. со временем трудно восстановить их по памяти.

- **СХЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНОВЫЙ.** Эта разновидность конспекта выглядит так: все пункты плана представлены в виде вопросительных предложений, на которые нужно дать ответ. Изучая материал, вы вносите короткие пометки (2–3 предложения) под каждый пункт вопроса. Такой конспект отражает структуру и внутреннюю взаимосвязь всех сведений и способствует хорошему усвоению информации.

- **ТЕКСТУАЛЬНЫЙ.** Подобная форма изложения насыщеннее других и составляется из отрывков и цитат самого источника. К текстуальному конспекту можно легко присоединить план, либо наполнить его различными тезисами и терминами. Он лучше всего подходит тем, кто изучает науку или литературу, где цитаты авторов всегда важны. Однако такой конспект составить непросто. Нужно уметь правильно отделять наиболее значимые цитаты таким образом, чтобы в итоге они дали представление о материале в целом.

- **ТЕМАТИЧЕСКИЙ.** Такой способ записи информации существенно отличается от других. Суть его – в освещении какого-нибудь определенного вопроса; при этом используется не один источник, а несколько. Содержание каждого материала не отражается, ведь цель не в этом. Тематический конспект помогает лучше других анализировать заданную тему, раскрывать

поставленные вопросы и изучать их с разных сторон. Однако будьте готовы к тому, что придется переработать немало литературы для полноты и целостности картины, только в этом случае изложение будет обладать всеми достоинствами.

- **СВОБОДНЫЙ.** Этот вид конспекта предназначен для тех, кто умеет использовать сразу несколько способов работы с материалом. В нем может содержаться что угодно – выписки, цитаты, план и множество тезисов. Вам потребуется умение быстро и лаконично излагать собственную мысль, работать с планом, авторскими цитатами. Считается, что подобное фиксирование сведений является наиболее целостным и полновесным.

Правила конспектирования

1. Внимательно прочитайте текст. Попутно отмечайте непонятные места, новые слова, имена, даты.

2. Наведите справки о лицах, событиях, упомянутых в тексте. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля.

3. При первом чтении текста составьте простой план. При повторном чтении постарайтесь кратко сформулировать основные положения текста, отметив аргументацию автора.

4. Заключительный этап конспектирования состоит из перечитывания ранее отмеченных мест и их краткой последовательной записи.

5. При конспектировании надо стараться выразить авторскую мысль своими словами.

6. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

При конспектировании лекций рекомендуется придерживаться следующих основных правил.

1. Не начинайте записывать материал с первых слов преподавателя, сначала выслушайте его мысль до конца и постарайтесь понять ее.

2. Приступайте к записи в тот момент, когда преподаватель, заканчивая изложение одной мысли, начинает ее комментировать.

3. В конспекте обязательно выделяются отдельные части. Необходимо разграничивать заголовки, подзаголовки, выводы, обособлять одну тему от другой. Выделение можно делать подчеркиванием, другим цветом (только не следует превращать текст в пестрые картинки). Рекомендуется делать отступы для обозначения абзацев и пунктов плана, пробельные строки для отделения одной мысли от другой, нумерацию. Если определения, формулы, правила, законы в тексте можно сделать более заметными, их заключают в рамку. Со временем у вас появится своя система выделений.

4. Создавайте ваши записи с использованием принятых условных обозначений. Конспектируя, обязательно употребляйте разнообразные знаки (их называют сигнальными). Это могут быть указатели и направляющие стрелки, восклицательные и вопросительные знаки, сочетания PS (послесловие) и NB (обратить внимание). Например, слово «следовательно,» вы можете обозначить математической стрелкой =>. Когда вы выработаете свой собственный знаковый набор, создавать конспект, а после и изучать его будет проще и быстрее.

5. Не забывайте об аббревиатурах (сокращенных словах), знаках равенства и неравенства, больше и меньше.

6. Большую пользу для создания правильного конспекта дают сокращения. Однако будьте осмотрительны. Знатоки считают, что сокращение типа «д-ть» (думать) и подобные им использовать не следует, так как впоследствии большое количество времени уходит на расшифровку, а ведь чтение конспекта не должно прерываться посторонними действиями и размышлениями. Лучше всего разработать собственную систему сокращений и обозначать ими во всех записях одни и те же слова (и не что иное). Например, сокращение «г-ть» будет всегда и везде словом «говорить», а большая буква «Р» – словом «работа».

7. Бесспорно, организовать хороший конспект помогут иностранные слова. Наиболее применяемые среди них – английские. Например, сокращенное «ок» успешно обозначает слова «отлично», «замечательно», «хорошо».

8. Нужно избегать сложных и длинных рассуждений.

9. При конспектировании лучше пользоваться повествовательными предложениями, избегать самостоятельных вопросов. Вопросы уместны на полях конспекта.

10. Не старайтесь зафиксировать материал дословно, при этом часто теряется главная мысль, к тому же такую запись трудно вести. Отбрасывайте второстепенные слова, без которых главная мысль не теряется.

11. Если в лекции встречаются непонятные вам термины, оставьте место, после занятий уточните их значение у преподавателя.

САМОПОДГОТОВКА К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Постарайтесь разобраться с непонятным материалом, в частности новыми терминами. Часто незнание терминологии мешает воспринимать материал на теоретических и лабораторно-практических занятиях на должном уровне. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Ответьте на контрольные вопросы для самопроверки, имеющиеся в учебнике или предложенные в данных методических рекомендациях.

Кратко перескажите содержание изученного материала «своими словами».

Заучите «рабочие определения» основных понятий, законов.

Освоив теоретический материал, приступайте к выполнению заданий, упражнений; решению задач, расчетов самостоятельной работы, составлению графиков, таблиц и т.д.

ВЫПОЛНЕНИЕ ПИСЬМЕННОГО ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ (РАСЧЕТНО-ГРАФИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ, КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА, ЗАПОЛНЕНИЕ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ, ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ, ПРЕЗЕНТАЦИЯ И ПР.)

Общие рекомендации

Внимательно прочитайте материал по конспекту, составленному на учебном занятии.

Прочитайте тот же материал по учебнику, учебному пособию.

Постарайтесь разобраться с непонятным материалом, в частности новыми терминами. Часто незнание терминологии мешает воспринимать материал на теоретических и лабораторно-практических занятиях на должном уровне.

Ответьте на контрольные вопросы для самопроверки, имеющиеся в учебнике или предложенные в данных методических рекомендациях.

Кратко перескажите содержание изученного материала «своими словами».

Заучите «рабочие определения» основных понятий, законов.

Освоив теоретический материал, приступайте к выполнению заданий, упражнений; решению задач, расчетов самостоятельной работы, составлению графиков, таблиц, презентаций и т.д.

Порядок решения кейсов

При решении кейса студенты должны:

1) представить рассуждение по поводу: необходимости дополнительных данных и источников их получения; прогнозов относительно субъектов и/или причин возникновения ситуации;

2) продемонстрировать умения использовать системный подход, ситуативный подход, широту взглядов на проблему;

3) подготовить программу действий, направленную на реализацию, например, аналитического метода решения проблемы: проанализировать все доступные данные, превратить их в информацию; определить проблему; прояснить и согласовать цели; выдвинуть возможные альтернативы; оценить варианты и выбрать один из них.

Независимо от природы, предоставленного кейса, студентам нужно будет:

1. «Проанализировать» его: выявить, что и почему происходит, что может произойти и почему.

2. Объяснить ситуацию.

3. Оценить уже принятые меры.

4. Обсудить возможные будущие действия и сравнить их возможную эффективность.

Методика решения кейсов

1. Понимание задачи

Одно из ваших первых обязательных действий — понять, что от вас требуется:

- усвоение какой учебной темы предполагает решение кейса;
- какого рода требуется результат;
- должны ли вы дать оценку тому, что произошло, или рекомендации в отношении того, что должно произойти;

- если требуется прогноз, на какой период времени вы должны разработать подробный план действий;
- какая форма презентации требуется, каковы требования к ней;
- сколько времени вы должны работать с кейсом?

2. Просмотр кейса

После того как вы узнали, каких действий от вас ждут, вы должны «почувствовать» ситуацию кейса:

- просмотрите его содержание, стараясь понять основную идею и вид предоставленной вам информации;
- если возникают вопросы, или рождаются важные мысли, или кажутся подходящими те или иные концепции курса, прочитав текст до конца, выпишите их;
- после этого прочтите кейс медленнее, отмечая маркером или записывая пункты, которые кажутся существенными.

3. Составление описания как путь изучения ситуации и определения тем.

При просмотре кейса вам необходимо:

- структурировать ситуацию, оценивая одни аспекты как важные, а другие как несущественные;
- определить и отобразить все моменты, которые могли иметь отношение к ситуации. Из них вы сможете построить систему взаимосвязанных проблем, которые сделали ситуацию заслуживающей анализа;
- рассмотреть факторы, находящиеся вне прямого контекста проблемы, так как они могут быть чрезвычайно важны;
- выделить «темы» — связанные группы факторов, которые могут воздействовать на каждый аспект ситуации. Например, одна их часть может иметь дело с воспринимаемым низким качеством, другая — с поведением конкурента;
- опишите ситуацию (сравнивайте свои действия с поведением адвоката, расспрашивающего клиента, или врача, интересующегося у пациента его состоянием), ответив на вопросы:
 - Кто считает, что проблема, и почему?
 - На каком основании базируется мнение этих людей?
 - Что происходит (или не происходит), когда и где?
 - Какие связанные с происходящим вещи не являются проблемными и почему?
 - Что составляет более широкий контекст существующей ситуации?
 - Кто или что может влиять на проблемную ситуацию?
 - Есть ли другие заинтересованные лица, и кто они?
 - Каковы сдерживающие факторы, ограничивающие «пространстворешения»?

4. Диагностическая стадия

Диагностическая стадия — одна из тех, к которым вы должны приложить максимум усилий, хотя ее успех зависит от эффективности предыдущих стадий:

- вспомните изученные вами ранее темы и проведите по ним мозговой штурм для выявления потенциально соответствующих кейсу теоретических знаний;

- вертикально структурируйте вопрос, начиная с тех, которые касаются отдельных работников, затем группы или подразделения, организации в целом и, наконец, окружающей среды. Таким образом, вы сможете создать матрицу основных вопросов и связанных с ними проблем и подумать о соответствующих концепциях для каждого «уровня».
- изучите обстоятельства возникновения ситуации;
- не забывайте возвращаться к информации кейса и более внимательно рассматривать факторы, ставшие важными в ходе диагностики. Вам нужно будет предъявить доказательства в поддержку вашего диагноза.
- отделяйте доказательства от предположений, факты от мнений и ставьте перед собой два вопроса: до какой степени вы уверены в правильности своих представлений и до какой степени их правильность важна для вашего диагноза.

5. Формулировка проблем

На этой стадии очень полезно:

- письменно сформулировать восприятие основных проблем. Формулировка проблем окажется базисной точкой для последующих обсуждений;
- при наличии нескольких проблем полезно установить их приоритетность, используя следующие критерии: важность — что произойдет, если эта проблема не будет решена; срочность — как быстро нужно решить эту проблему; иерархическое положение — до какой степени эта проблема является причиной других проблем; разрешимость — можете ли вы сделать что-либо для ее решения.

6. Выбор критериев решения проблемы

Сразу после выяснения структуры проблемы следует подумать о критериях выбора решений. В определенном смысле структура и определит критерии. Например, если выяснилось, что самая серьезная проблема связана с корпоративной культурой, тогда решения должны будут повлиять на ее улучшение. Но если существуют также финансовые проблемы, тогда будут критерии выбора, связанные и с ними.

7. Генерирование альтернатив

Достигнув ясного понимания своих целей, приняв решение о том, к каким областям проблемы вы хотите обратиться, и, имея достаточную уверенность, что проанализировали основные причины возникновения проблемы, вы должны обдумать возможные дальнейшие пути. Важно разработать достаточно широкий круг вариантов, опираясь на известные или изучаемые концепции, чтобы предложить лучшие способы действий, опыт решения других кейсов, креативные методы (мозговой штурм, аналогия и метафора, синектика и др.).

8. Оценка вариантов и выбор наиболее подходящего

На стадии выбора вариантов определите критерии предпочтительности варианта. Критерии выбора варианта должны быть основаны на том, в какой мере они способствуют решению проблемы в целом, а также по признакам выполнимости, быстроты, эффективности, экономичности. Каждый из критериев необходимо проанализировать с позиций всех групп интересов. При оценке вариантов вы должны подумать о том, как они будут воздействовать не только на центральную проблему, но и на всю ситуацию в целом. Определите вероятные последствия использования ваших вариантов.

9. Презентация выводов

Роль студента:

- изучить учебную информацию по теме;
- провести системно — структурированный анализ содержания темы;
- выделить проблему, имеющую интеллектуальное затруднение, согласовать с преподавателем;
- дать обстоятельную характеристику условий задачи;
- критически осмыслить варианты и попытаться их модифицировать (упростить в плане избыточности);
- выбрать оптимальный вариант (подобрать известные и стандартные алгоритмы действия) или варианты разрешения проблемы (если она не стандартная).

Порядок подготовки презентации

Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов - то есть электронных страничек, занимающих весь экран монитора (без присутствия панелей программы). Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже – раздается собравшимся как печатный материал. Количество слайдов адекватно содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов).

На первом слайде обязательно представляется тема выступления и сведения об авторах. Следующие слайды можно подготовить, используя две различные стратегии их подготовки:

- 1 стратегия: на слайды выносятся опорный конспект выступления и ключевые слова с тем, чтобы пользоваться ими как планом для выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:
 - объем текста на слайде – не больше 7 строк;
 - маркированный/нумерованный список содержит не более 7 элементов;
 - отсутствуют знаки пунктуации в конце строк в маркированных и нумерованных списках;
 - значимая информация выделяется с помощью цвета, кегля, эффектов анимации.

Особо внимательно необходимо проверить текст на отсутствие ошибок и опечаток. Основная ошибка при выборе данной стратегии состоит в том, что выступающие заменяют свою речь чтением текста со слайдов.

- 2 стратегия: на слайды помещается фактический материал (таблицы, графики, фотографии и пр.), который является уместным и достаточным средством наглядности, помогает в раскрытии стержневой идеи выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:
 - выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.) соответствуют содержанию;
 - использованы иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением (как правило, никто из присутствующих не заинтересован вчитываться в текст на ваших слайдах и всматриваться в мелкие иллюстрации);

- максимальное количество графической информации на одном слайде – 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому);
- наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.

Основная ошибка при выборе данной стратегии – «соревнование» со своим иллюстративным материалом (аудитории не предоставляется достаточно времени, чтобы воспринять материал на слайдах). Обычный слайд, без эффектов анимации должен демонстрироваться на экране не менее 10 - 15 секунд. За меньшее время присутствующие не успеют осознать содержание слайда. Если какая-то картинка появилась на 5 секунд, а потом тут же сменилась другой, то аудитория будет считать, что докладчик ее подгоняет. Обратного (позитивного) эффекта можно достигнуть, если докладчик пролистывает множество слайдов со сложными таблицами и диаграммами, говоря при этом «Вот тут приведен разного рода вспомогательный материал, но я его хочу пропустить, чтобы не перегружать выступление подробностями». Правда, такой прием делать в начале и в конце презентации – рискованно, оптимальный вариант – в середине выступления.

Если на слайде приводится сложная диаграмма, ее необходимо предварить вводными словами (например, «На этой диаграмме приводится то-то и то-то, зеленым отмечены показатели А, синим – показатели Б»), с тем, чтобы дать время аудитории на ее рассмотрение, а только затем приступить к ее обсуждению. Каждый слайд, в среднем должен находиться на экране не меньше 40 – 60 секунд (без учета времени на случайно возникшее обсуждение). В связи с этим лучше настроить презентацию не на автоматический показ, а на смену слайдов самим докладчиком.

Особо тщательно необходимо отнестись к оформлению презентации. Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, кегль – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации - для информации не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах.

Подумайте, не отвлекайте ли вы слушателей своей же презентацией? Яркие краски, сложные цветные построения, излишняя анимация, выпрыгивающий текст или иллюстрация — не самое лучшее дополнение к научному докладу. Также нежелательны звуковые эффекты в ходе демонстрации презентации. Наилучшими являются контрастные цвета фона и текста (белый фон – черный текст; темно-синий фон – светло-желтый текст и т. д.). Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Рекомендуется не злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже).

Неконтрастные слайды будут смотреться тусклыми и невыразительными, особенно в светлых аудиториях. Для лучшей ориентации в презентации по ходу выступления лучше пронумеровать слайды. Желательно, чтобы на слайдах оставались поля, не менее 1 см с каждой стороны. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями). Использовать встроенные эффекты анимации можно только, когда без этого не обойтись (например, последовательное появление элементов диаграммы). Для акцентирования

внимания на какой-то конкретной информации слайда можно воспользоваться лазерной указкой.

Диаграммы готовятся с использованием мастера диаграмм табличного процессора MSExcel. Для ввода числовых данных используется числовой формат с разделителем групп разрядов. Если данные (подписи данных) являются дробными числами, то число отображаемых десятичных знаков должно быть одинаково для всей группы этих данных (всего ряда подписей данных). Данные и подписи не должны накладываться друг на друга и сливаться с графическими элементами диаграммы. Структурные диаграммы готовятся при помощи стандартных средств рисования пакета MSOffice. Если при форматировании слайда есть необходимость пропорционально уменьшить размер диаграммы, то размер шрифтов реквизитов должен быть увеличен с таким расчетом, чтобы реальное отображение объектов диаграммы соответствовало значениям, указанным в таблице. В таблицах не должно быть более 4 строк и 4 столбцов — в противном случае данные в таблице будет просто невозможно увидеть. Ячейки с названиями строк и столбцов и наиболее значимые данные рекомендуется выделять цветом.

Табличная информация вставляется в материалы как таблица текстового процессора MSWord или табличного процессора MSExcel. При вставке таблицы как объекта и пропорциональном изменении ее размера реальный отображаемый размер шрифта должен быть не менее 18 pt. Таблицы и диаграммы размещаются на светлом или белом фоне.

Если Вы предпочитаете воспользоваться помощью оператора (что тоже возможно), а не листать слайды самостоятельно, очень полезно предусмотреть ссылки на слайды в тексте доклада («Следующий слайд, пожалуйста...»).

Заключительный слайд презентации, содержащий текст «Спасибо за внимание» или «Конец», вряд ли приемлем для презентации, сопровождающей публичное выступление, поскольку завершение показа слайдов еще не является завершением выступления. Кроме того, такие слайды, так же как и слайд «Вопросы?», дублируют устное сообщение. Оптимальным вариантом представляется повторение первого слайда в конце презентации, поскольку это дает возможность еще раз напомнить слушателям тему выступления и имя докладчика и либо перейти к вопросам, либо завершить выступление.

Для показа файл презентации необходимо сохранить в формате «Демонстрация PowerPoint» (Файл — Сохранить как — Тип файла — Демонстрация PowerPoint). В этом случае презентация автоматически открывается в режиме полноэкранного показа (slideshow), и слушатели избавлены как от вида рабочего окна программы PowerPoint, так и от потерь времени в начале показа презентации.

После подготовки презентации полезно проконтролировать себя вопросами:

- удалось ли достичь конечной цели презентации (что удалось определить, объяснить, предложить или продемонстрировать с помощью нее?);
- к каким особенностям объекта презентации удалось привлечь внимание аудитории?
- не отвлекает ли созданная презентация от устного выступления?

После подготовки презентации необходима репетиция выступления.

ПОДГОТОВКА К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Как готовиться к практическому занятию.

1. Внимательно прочтите вопросы к заданию.
2. Подберите литературу, не откладывайте ее поиски на последний день.
3. Прочтите указанную литературу, определите основной источник по каждому вопросу, делая выписки на листах или карточках, нумеруйте их пунктами плана, к которому они относятся.
4. Оформляя выписки, не забудьте записать автора, название, год и место издания, том, страницу.
5. При чтении найдите в словарях значение новых слов или слов, недостаточно вам известных.
6. Просматривая периодическую печать, делайте вырезки по теме.
7. Проверьте, на все ли вопросы плана у вас есть ответы.
8. На полях конспекта, выписок запишите вопросы, подчеркните спорные положения в тексте.

Требования к выступлению

Перечень требований к любому выступлению студента примерно таков:

- связь выступления с предшествующей темой или вопросом;
- раскрытие сущности проблемы;
- методологическое значение для научной, профессиональной и практической деятельности.

Важнейшие требования к выступлениям студентов – самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них.

Приводимые участником практического занятия примеры и факты должны быть существенными, по возможности перекликаться с профилем обучения. Примеры из области наук, близких к будущей специальности студента, из сферы познания, обучения поощряются руководителем семинара. Выступление студента должно соответствовать требованиям логики. Четкое вычленение излагаемой проблемы, ее точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации именно данной проблемы, без неоправданных отступлений от нее в процессе обоснования, безусловная доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации, правильное и содержательное использование понятий и терминов.

Памятка участнику дискуссии.

1. Прежде чем выступить, четко определите свою позицию.
2. Проверьте, правильно ли вы понимаете проблему.
3. Внимательно слушайте оппонента, затем излагайте свою точку зрения.
4. Помните, что лучшим способом доказательства или опровержения являются бесспорные факты.
5. Не забывайте о четкой аргументации и логике.
6. Спорьте честно и искренне, не искажайте мыслей оппонентов.
7. Говорите ясно, точно, просто, отчетливо, своими словами, не «по бумажке».

8. Имейте мужество признать правоту оппонента, если вы не правы.
9. Никогда не «навешивайте ярлыков», не допускайте грубостей и насмешек.
10. Заканчивая выступления, подведите итоги и сформулируйте выводы.

Требования к устному докладу

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики докладов и сообщений. Вы можете самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого теоретического материала.
2. При подготовке доклада, сообщения используйте специальную литературу по выбранной теме, электронные библиотеки или другие Интернет-ресурсы.
3. Сделайте цитаты из книг и статей по выбранной теме (обратите внимание на непонятные слова и выражения, уточните их значение в справочной литературе).
4. Проанализируйте собранный материал и составьте план сообщения или доклада, акцентируя внимание на наиболее важных моментах.
5. Напишите основные положения сообщения или доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.
6. Перескажите текст сообщения или доклада, корректируя последовательность изложения материала.
7. Подготовленный доклад может сопровождаться презентацией, иллюстрирующей его основные положения.

Построение доклада, как и любой другой научной работы, традиционно включает три части: вступление, основную часть и заключение.

Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, и т. п.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п.

Основная часть также должна иметь четкое логическое построение. Изложение материала должно быть связным, последовательным, доказательным, лишенным ненужных отступлений и повторений.

НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

UNIVERSAL
UNIVERSITY

Факультет бизнеса и маркетинга

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Уровень высшего образования:	Бакалавриат
Направление подготовки:	38.03.02 Менеджмент
Направленность (профиль) подготовки:	Менеджмент в креативных индустриях
Квалификация (степень):	Бакалавр
Форма обучения:	Очная
Срок освоения по данной программе:	4 года

1. Формы и оценочные материалы текущего контроля успеваемости, и промежуточной аттестации

В процессе и по завершению изучения дисциплины оценивается формирование у студентов следующих компетенций:

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
		знать	Уметь	Иметь практический опыт
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	- особенностей использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья - определения и составляющих компонентов здорового образа жизни, способов определения личного уровня физического воспитания	соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья - применять приемы определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	владения основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, формирования личной физической подготовки исходя из личных возможностей - выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

1.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости осуществляется путем оценки результатов выполнения заданий практических (семинарских), лабораторных, самостоятельной работы, предусмотренных учебным планом и посещения занятий/ активность на занятиях.

В качестве оценочных средств текущего контроля успеваемости предусмотрены:

- Работа на практическом занятии
- Нормативы
- Контрольная работа

Для получения аттестации по дисциплине, Элективные курсы по физической культуре, обучающийся должен посетить шесть учебно-практических занятий для каждого контрольного среза. Всего в каждом семестре три контрольных среза.

За каждое занятие обучающийся получает 15 баллов. Наибольшее количество баллов, которые он может получить за это - 90-100 баллов, наименьшее количество -

60 баллов. При получении менее 60 баллов обучающийся не может получить положительную оценку на промежуточной аттестации. Итоговый результат за семестр получается при сложении баллов всех трех срезов и нахождения среднеарифметического значения, например, $(75+60+90):3=75$. Также студент сдает нормативы на учебно-практических занятиях для получения аттестации за семестр. Пропущенное занятие обучающийся может отработать, если оно пропущено по уважительной причине. При этом необходимо предоставить документ, это подтверждающий (справка от врача, заявление о пропуске занятий по уважительной причине, подписанное деканом факультета и т. д.). Обучающийся, не получивший аттестацию по двум срезам, автоматически становится неуспевающим по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" и имеет возможность исправить академическую задолженность только в следующем семестре.

Обучающиеся 1 и 2 курсов, которые по состоянию здоровья не могут посещать учебно-практические занятия в 1,2,3 и 4 семестрах, имея при этом справку, получают задания в форме тестов для прохождения на платформе Moodle. Для получения оценки "зачтено" обучающийся по каждому срезу должен выполнить контрольные работы в виде тестов: решить пять тестов, в каждом по пять вопросов, максимально за тест можно набрать 100 баллов. Для получения итоговой оценки за семестр складываются результаты пяти тестов и находится среднеарифметическое значение, например, $(80+80+100+60+40):5=72$. Если тест был пропущен и не решен, дополнительной попытки не дается, и результаты складываются из четырех или трех тестов, но все равно сумма делится на пять, например, $(60+80+60):5=40$ (это не аттестация по срезу). Обучающийся, не получивший положительную оценку по двум срезам (т.е. набравший менее 60 баллов за срез), автоматически получает оценку "не зачтено" за семестр. Наибольшее количество баллов, которые может получить обучающийся, - 90 баллов, наименьшее - 60 баллов.

(Привести образец теста из 5 вопросов)

Выполнение контрольной работы (тестирование) в 5 и 6 семестрах проходит с использованием платформы Moodle. Для получения оценки "зачтено" обучающийся по каждому срезу должен выполнить контрольные работы в виде тестов: решить три теста в течении семестра, в каждом по десять вопросов, максимально за тест можно набрать 100 баллов. За прохождение теста можно набрать от 60 до 100 баллов. Если обучающийся набирает менее 60 баллов, это не аттестация. Для получения оценки в промежуточной аттестации складываются результаты трех тестов и делится на три, например, $(70+90+80):3=80$. Обучающийся, не получивший положительную оценку по двум срезам (т.е. набравший менее 60 баллов за срез), автоматически получает оценку "не зачтено" за семестр. Для подготовки к тестированию обучающийся знакомится с лекционными материалами, который размещены на платформе Moodle.

Нормативы по физической и профессионально-прикладной подготовленности (нормативы).

Волейбол Юноши

Передача мяча над собой (любым способом) в круге – 8 раз Подача мяча – 5 попыток – 4 попадания в площадку Девушки

Передача мяча над собой (любым способом) в круге – 6 раз Подача мяча – 5 попыток – 3 попадания в площадку.

Баскетбол Юноши

Штрафной бросок – 10 попыток – 4 попаданий Бросок из-под кольца – 5 попыток – 3 попадания Девушки

Штрафной бросок – 10 попыток – 3 попаданий Бросок из-под кольца – 5 попыток – 3 попадания. Футбол

Юноши

Удар по воротам с 10 метров – 5 попыток – 3 попадания Ведение мяча – 30 метров – 5,5 сек.

Легкая атлетика Юноши

Бег 100 метров – от 15,1 сек Бег 3 км – от 14,00 мин

Прыжок в длину с места – от 215 см

Метание спортивного снаряда (700 гр.) – от 33 метров. Девушки

Бег 100 метров – от 17,5 сек Бег 2 км – от 11,35 мин

Прыжок в длину с места – от 170 см

Метание спортивного снаряда (500 гр.) – от 14 метров. Атлетическая гимнастика

Юноши

Подтягивание – от 9 раз

Рывок гири – 16 кг – от 20 раз.

Девушки Сгибание и разгибание рук в упоре – от 10 раз Поднимание туловища – от 30 раз.

Плавание

Юноши и Девушки

Плавание на 50 метров – без учета времени.

Пример контрольной работы в 1 семестре (тест из 5 вопросов)

Выберите правильное перечисление методических принципов физического воспитания:

сознательность и активность – наглядность – доступность – систематичность – динамичность
сознательность – деятельность – доступность – систематичность – динамичность

Принцип систематичности предусматривает ... формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса образ двигательного задания

определение посильного задания

непрерывность учебно-тренировочного процесса

Метод регламентированного упражнения предусматривает ... твердо предписанную программу движений

широкое использование слова

сопоставление сил, занимающихся в условиях соперничества

Пример контрольной работы в 5 семестре Российская Федерация в Олимпийском движении

Кто является президентом Олимпийского комитета Российской Федерации? А) Станислав Алексеевич Поздняков

Б) Виталий Георгиевич Смирнов В) Александр Дмитриевич Жуков

Кто был первым президентом Олимпийского комитета Российской Федерации после отказа Владимира Васина от должности.

А) Виталий Георгиевич Смирнов Б) Александр Дмитриевич Жуков

В) Вячеслав Измайлович Срезневский

В каком году и где прошли зимние Олимпийские игры в Российской Федерации

А) Сочи 2010

Б) Сочи 2014

В) Мурманск 2014

В каком году впервые сборная Российской Федерации выступила под национальным флагом на Олимпийских играх?

А) 2000

Б) 1922

В) 1996

Для чего необходим национальный Олимпийский комитет? А) Для координации деятельности спортивных федераций Б) Для подготовки спортсменов

В) для представления страны в Международном олимпийском комитете

С чем был связан скандал, когда большое количество атлетов Российской Федерации были не допущены к участию в Олимпийских играх?

А) обвинение в аннексии Крыма Б) допинг

В) Санкции введенные против страны

Кто являлся знаменосцем национального флага на открытии Олимпийских игр 2016 года, в Рио-де-Жанейро?

А) Алексей Морозов Б) Дмитрий Дорощев В) Сергей Тетюхин

В каком году было получено полное и окончательное признание национального олимпийского комитета Российской Федерации Международным олимпийским комитетом?

А) 1992

Б) 1994

В) 1996

Пример контрольной работы в 6 семестре

Символика и атрибутика современных Олимпийских игр

Когда и где на Олимпийских играх впервые был представлен олимпийский

а) в 1896 г. в Афинах

б) в 1920 г. в Антверпене в) в 776 г. до н.э. в Греции

Что представляет собой флаг Олимпийского движения? а) на белом поле в центре - девиз Олимпийских игр

б) на голубом поле в центре - слова Пьера де Кубертена: «О, спорт, ты мир!» в) на белом поле в центре — олимпийская эмблема

Как выглядит олимпийская эмблема?

а) пять произвольно переплетенных колец на голубом фоне, представляющих национальные цвета всех стран мира

б) пять переплетенных колец, расположенных в два ряда (три в верхнем, два в нижнем). Цвета колец (слева направо): голубое, желтое, черное, зеленое, красное

в) пять переплетенных колец разного цвета и размера в соответствии с размерами (масштабами) пяти континентов

Кто автор гимна Олимпийских игр? в) Антон Брукнер

б) Спирос Самарас в) Густав Малер

Где и когда впервые прозвучал гимн Олимпийских игр? а) II Олимпиада, Париж, 1900 г.

б) V Олимпиада, Стокгольм, 1912 г. в) I Олимпиада, Афины, 1896 г.

Кому принадлежат слова олимпийского девиза? а) Пьеру де Кубертену

б) Жюлю Симону в) Анри Дидону

Олимпийский девиз:

а) «Познай самого себя, победи самого себя»

б) «В здоровом теле - здоровый дух» в) «Быстрее, выше, сильнее»

Чем награждаются победители и призеры современных Олимпийских игр?

а) медалями, лавровыми венками, памятными призами с олимпийской символикой

б) золотыми, серебряными, бронзовыми медалями в) кубками, медалями, грамотами

Кому принадлежит идея олимпийского огня? а) Пьеру де Кубертену

б) Вильяму Пенни Бруксу. в) Виктору Густаву Бальку.

Где и когда впервые был зажжен олимпийский огонь? а) в Париже, 1924 г.

б) в Амстердаме, 1928 г. в) в Афинах, 1896 г.

Работа на практических занятиях	A (90-100%)	Посещение теоретических и практических занятий (без пропусков)
	B (82-89%)	Посещение теоретических и практических занятий (не более 1 пропуска с последующей отработкой до окончания следующего среза)
	C (75-81%)	Посещение теоретических и практических занятий (не более 2 пропусков с отработкой до окончания следующего среза и выполнением дополнительных заданий)
	D (67-74%)	Посещение теоретических и практических занятий (не более 2 пропусков с отработкой занятий до окончания следующего среза)
	E (60-66%)	Посещение теоретических и практических занятий (не более 3 пропусков с отработкой до окончания следующего среза)

	F (менее 60%)	Пропуск более 4 занятий
Нормативы	A (90-100%)	сданы полностью, показав при этом результат на оценку пять
	B (82-89%)	сданы полностью, показав при этом результат на оценку "четыре"
	C (75-81%)	сданы частично показав при этом результат на оценку "четыре"
	D (67-74%)	сданы частично, показав при этом результат на оценку "три"
	E (60-66%)	не сданы полностью в установленные сроки
	F (менее 60%)	не сданы полностью

1.2. Промежуточная аттестация

См. Пункт 1.1.

1.3. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации

См. пункт 1.1.

2. Критерии оценки по дисциплине

1-4 семестр

Описание работ	Максимальное количество баллов
1. Посещение занятий/активность на занятиях	Не оценивается
2. Выполнение форм текущего контроля успеваемости:	
Работа на практическом занятии	25
Нормативы	75
Итого текущий контроль:	100
Промежуточная аттестация	100
Итого по всем формам контроля:	-

5-6 семестр

Описание работ	Максимальное количество баллов
1. Посещение занятий/активность на занятиях	Не оценивается
2. Выполнение форм текущего контроля успеваемости:	
Контрольная работа	100
Итого текущий контроль:	100
Промежуточная аттестация	100
Итого по всем формам контроля:	-

Шкала соответствия оценок

5-балльная оценка	Рейтинговая оценка	Европейская оценка
Отлично	90-100%	A
Хорошо	82-89%	B
	75-81%	C
Удовлетворительно	67-74%	D
	60-66%	E
Неудовлетворительно	Менее 60%	F