



**Образовательная автономная некоммерческая организация
высшего образования**

«Дагестанский гуманитарный институт»

Адрес: 367000, Республика Дагестан, г. Махачкала, ул. Дахадаева, 136; ОГРН 1180571012203; ИНН 0572020227 /
КПП 057201001, тел. +7 (8722) 94-00-60, e-mail: mail@daggum.ru, контактное лицо: Магомедова З. Р.

Утверждаю
Декан гуманитарно-экономического
факультета
_____ У.Д. Давлетмурзаева

«27» марта 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.01.17 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки	38.03.01 Экономика
Квалификация (степень) выпускника	бакалавр
Профиль подготовки	Бухгалтерский учет, анализ и аудит
Форма обучения:	очная; заочная
Срок обучения:	очно – 4 года; заочно – 5 лет

Формы обучения	Виды учебной работы и их трудоемкость					
	Всего	Лекции	Практические занятия	Промежуточный контроль	Самост. работа	Форма аттестации
Очная	328		328			
2 сем	54		54			Зачет
3-4 сем	108		108			К
5-6 сем	108		108			К
7 сем	58		58			Зачет
Заочная	328	4			324	Зачет

Махачкала, 2025

Кадилмагомедов М.К., Аскеров А.С. Рабочая программа дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре и спорту». Махачкала: ДГИ, 2025
г. – 39 с.

Рецензенты: Османов М.О., зав. кафедрой ТМФК, кандидат педагогических наук, доцент ДГПУ.

Мухидинов М.Г., кандидат педагогических наук, доцент кафедры ЭИид ДГПУ.

Программа рассмотрена и одобрена на заседаниях:
кафедры Экономики и информационных технологий
(протокол № 8 от « 19 » 03 20 25 г.)
Зав. кафедрой Гаджиев Г.Г., к.э.н., доцент

19.03.2025

методического совета ГЭФ ДГИ

(протокол № 3 от « 27 » 03 20 25 г.)

(Рег. № Э -25-17)

Председатель совета Гаджиев Г.Г., к.э.н., доцент

27.03.2025

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель – 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.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» входит в вариативную часть учебного плана подготовки бакалавров по направлению 38.03.01 Экономика.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» - важнейший компонент целостного развития личности, общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студентов на I-IV курсах обучения, который тесно связан с дисциплиной учебного плана «Безопасность жизнедеятельности».

Таблица 1

3. ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ТРУДОЕМКОСТЬ ИХ ИЗУЧЕНИЯ

Виды учебной работы	Трудоемкость	
	Очно	Заочно

Общая трудоемкость (час)	328	328
Трудоемкость (з.е.)	9	9
Контактная работа (всего)	328	4
Из них:		
лекции		4
практические занятия	328	
Промежуточный контроль (экзамен)		
Самостоятельная работа		324
Итого	328	328

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Формируемые компетенции	Код и наименование индикатора достижения УК
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни. УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. УК-7.3. Определяет личный уровень сформированности показателей.

5. СОДЕРЖАНИЕ

Таблица 2

5.1. Содержание разделов программы

№ темы	Практические занятия	
	наименование занятий	вид используемых ИМО и АМО
1.1	ОФП	ГТ
1.2	Легкая атлетика	ПИУ
1.3	Волейбол	ПИУ
1.4	Баскетбол	ПИУ
1.5	Пауэрлифтинг	ПИУ
2.1	ОФП	ГТ
2.2	Настольный теннис	ПИУ
2.3	Легкая атлетика	ПИУ
2.4	Атлетическая гимнастика	ПИУ
3.1	ОФП	ГТ
3.2	Легкая атлетика	ПИУ
3.3	Армспорт	ПИУ
3.4	Баскетбол	ПИУ
3.5	Шахматы, шашки	ПИУ
4.1	ОФП	ГТ
4.2	Фитнесс	ПИУ

4.3	Легкая атлетика	ПИУ
5.1	ОФП	ГТ
5.2	Легкая атлетика	ПИУ
5.3	Футбол, мини-футбол	ПИУ
6.1	ОФП	ГТ
6.2	Гимнастика	ПИУ
6.3	Легкая атлетика	ПИУ
6.4	Дзюдо	ПИУ
6.5	Плавание	ПИУ

Таблица 3

5.2. Тематический план изучения дисциплины

Распределение фонда времени по семестрам и типам занятий
для разных форм обучения

№ п/п	Наименование раздела и темы	очная			заочная		
		ЗЛТ	ЗСТ	СР	ЗЛТ	ЗСТ	СР
1	Модуль 1		54		1		52
1.1	ОФП, в т.ч.		15		1		13
	Упражнения для развития быстроты		3				2
	Упражнения для развития силы		3				2
	Упражнения для развития ловкости		2				2
	Упражнения для развития гибкости		2				2
	Упражнения для развития координационных способностей		2				2
	Упражнения для развития выносливости		3				3
1.2	Легкая атлетика, в т.ч.		15				15
	Специальные л/атлетические упражнения		1				1
	Обучение технике бега на короткие дистанции		1				1
	Обучение технике спортивной и ускоренной ходьбы		1				1
	Обучение технике оздоровительного и кроссового бега		1				1
	Обучение технике бега по дорожке стадиона, бег по дорожке стадиона (ЧСС 140-160)		1				1
	Ходьба спортивная и ускоренная		1				1
	Оздоровительный бег (ЧСС 130-150)		2				2
	Кроссовый бег (ЧСС 140-160)		1				1
	Обучение технике бега на средние дистанции		2				2
	Обучение технике низкого старта		2				2
	Обучение технике прыжков в длину с разбега		2				2
1.3	Волейбол, в т.ч.		14				14
	Стойки, перемещения, исходные положения		2				2

	Передача мяча сверху двумя руками		2			2
	Передача мяча снизу двумя руками		2			2
	Нижняя прямая подача. Верхняя боковая подача.		2			2
	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи		2			2
	Проведение двусторонних учебных игр		2			2
	Развитие физических качеств: прыгучести, быстроты реакции, силы, ловкости		2			2
1.4	Баскетбол, в т.ч.		6			6
	Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, координационных способностей, гибкости, прыжковой выносливости		2			2
	Обучение технике игры: стойки, передвижения, остановки, повороты на месте, ловля и передача мяча двумя, одной руками, ведение левой и правой рукой, с низким, средним, высоким отскоком, обучение технике выполнения двух шагов в баскетболе		2			2
	Обучение броскам мяча в корзину: двумя руками от груди; одной рукой от плеча, от головы, в прыжке; техника выполнения штрафного броска		2			2
1.5	Пауэрлифтинг, в т.ч.		4			4
	Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств. Специально-вспомогательные упражнения (штанга, гири, тренажеры). Гимнастические упражнения		1			1
	Техника классических (соревновательных) упражнений		1			1
	Контрольные проверки (прикидки) в соревновательных упражнениях: жим штанги лежа, приседание со штангой, тяга штанги двумя руками		2			1
	Овладение практическими знаниями, умениями и навыками в организации и проведении учебно-тренировочного процесса, соревнований		2			1
	Итого за семестр		54		1	52
2	Модуль 2		54		1	52
2.1	1. ОФП, в т.ч.		20		1	18
	Упражнения для развития быстроты		4			3
	Упражнения для развития силы		4			3
	Упражнения для развития ловкости		4			4

	Упражнения для развития гибкости		4			4
	Упражнения для развития выносливости		4			4
2.2	Настольный теннис, в т.ч.		10			10
	Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты реакции, специальной выносливости, физической силы		1			1
	Обучение технике игры: стойки, перемещения, хватки ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа		2			2
	Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные)		2			2
	Учебная двусторонняя игра		5			5
2.3	Легкая атлетика, в т.ч.		14			14
	Специальные л/атлетические упражнения Обучение техники бега на короткие дистанции		1			1
	Обучение технике спортивной и ускоренной ходьбы		1			1
	Обучение технике оздоровительного и кроссового бега		1			1
	Обучение технике бега по дорожке стадиона		1			1
	Ходьба спортивная и ускоренная		1			1
	Оздоровительный бег (ЧСС 130-150)		2			2
	Кроссовый бег (ЧСС 140-160)		1			1
	Обучение технике бега на средние дистанции Бег по дорожке стадиона (ЧСС 140-160) Бег с ходьбой		2			2
	Обучение технике низкого старта		2			2
	Обучение технике прыжков в длину с разбега		2			2
2.4	Атлетическая гимнастика, в т.ч.		10			10
	Упражнения для развития силы: упражнения с эспандерами, гантелями, дисками, блочными устройствами, штангой, на гимнастических снарядах, тренажерах.		4			4
	Упражнения для развития ловкости, гибкости и подвижности в суставах, специальной (силовой, скоростной, скоростно-силовой) и общей выносливости		3			3
	Техника основных упражнений, развитие		3			3

	силовых качеств без отягощений					
	Итого за семестр		54		1	52
3	Модуль 3		54		1	52
3.1	ОФП, в т.ч.		20		1	18
	Упражнения для развития быстроты		3			2
	Упражнения для развития силы		3			2
	Упражнения для развития ловкости		3			3
	Упражнения для развития гибкости		3			3
	Упражнения для развития координационных способностей		3			3
	Упражнения для развития выносливости		5			5
3.2	Легкая атлетика, в т.ч.		20			20
	Специальные л/атлетические упражнения Обучение техники бега на короткие дистанции		2			2
	Обучение технике спортивной и ускоренной ходьбы Обучение технике оздоровительного и кроссового бега		2			2
	Обучение технике бега по дорожке стадиона Ходьба спортивная и ускоренная		2			2
	Оздоровительный бег (ЧСС 130-150)		2			2
	Кроссовый бег (ЧСС 140-160)		2			2
	Обучение технике бега на средние дистанции		2			2
	Бег по дорожке стадиона (ЧСС 140-160)		2			2
	Бег с ходьбой		2			2
	Обучение технике низкого старта		2			2
	Обучение технике прыжков в длину с разбега		2			2
3.3	Армспорт, в т.ч.		2			2
	Специальная физическая подготовка. Специально-вспомогательные упражнения (штанга, гири, тренажеры, резина). Гимнастические упражнения Техника соревновательного упражнения		1			1
	Контрольные проверки (прикидки) в соревновательном упражнении Овладение практическими знаниями, умениями и навыками в организации и проведении учебно-тренировочного процесса, соревнований		1			1
3.4	Баскетбол, в т.ч.		8			8
	Совершенствование тактических взаимодействий в баскетболе: 1. Взаимодействие в нападении (индивидуальное, групповое, командное); 2. Взаимодействие в защите:		4			4

	(индивидуальное, групповое, командное)				
	Учебная игра: 1x1; 2x2; 3x3; 5x5	2			2
	Штрафные броски, обводка области штрафного броска, передача мяча на точность у стенки, челночный бег	2			2
3.5	Шахматы, шашки, в т.ч.	4			4
	Обучение технике игры в шашки	1			1
	Обучение технике игры в шахматы	1			1
	Изучение тактики и разбор игр известных шахматистов	1			1
	Двусторонние игры	1			1
	Итого за семестр	54	1		52
4	Модуль 4	54	1		52
4.1	ОФП, в т.ч.	20	1		18
	Упражнения для развития быстроты	2			2
	Упражнения для развития силы	2			2
	Упражнения для развития ловкости	4			2
	Упражнения для развития гибкости	4			4
	Упражнения для развития координационных способностей	4			4
	Упражнения для развития выносливости	4			4
4.2	Фитнесс, в т.ч.	14			14
	Специальная физическая подготовка: освоение основных базовых шагов	4			4
	Обучение комплексу фитнеса (5 частей) Обучение 1–2 частям фитнеса (разминка, аэробная часть)	3			3
	Обучение 3–5 частям фитнеса (заминка, упражнения в партере, заключительная заминка)	4			4
	Совершенствование комплекса фитнеса. Дифференцированное развитие физических качеств	3			3
4.3	Легкая атлетика, в т.ч.	20			20
	Специальные л/атлетические упражнения	2			2
	Обучение технике бега на короткие дистанции	2			2
	Обучение технике спортивной и ускоренной ходьбы	2			2
	Обучение технике бега по дорожке стадиона	2			2
	Кроссовый бег (ЧСС 140-160)	2			2
	Обучение технике бега на средние дистанции	2			2
	Бег по дорожке стадиона (ЧСС 140-160)	2			2
	Бег с ходьбой	2			2
	Обучение технике низкого старта	2			2
	Обучение технике прыжков в длину с разбега	2			2
	Итого за семестр	54	1		52

5	Модуль 5		54				52
5.1	ОФП, в т.ч.		20				18
	Упражнения для развития быстроты		3				3
	Упражнения для развития силы		4				3
	Упражнения для развития ловкости		3				3
	Упражнения для развития гибкости		3				3
	Упражнения для развития координационных способностей		3				3
	Упражнения для развития выносливости		4				3
5.2	Легкая атлетика, в т.ч.		20				20
	Специальные л/атлетические упражнения		2				2
	Обучение технике бега на короткие дистанции		2				2
	Обучение технике спортивной и ускоренной ходьбы		2				2
	Обучение технике бега по дорожке стадиона		2				2
	Кроссовый бег (ЧСС 140-160)		3				3
	Обучение технике бега на средние дистанции		2				2
	Бег по дорожке стадиона (ЧСС 140-160)		2				2
	Бег с ходьбой		2				2
	Обучение технике прыжков в длину с разбега		3				3
5.3	Футбол, мини-футбол, в т.ч.		14				14
	Начало игры с центра поля. Пробитие штрафного, свободного, углового, вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч		2				2
	Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы и прямым подъемом. Техника передачи мяча внутренней и наружной части стопы		2				2
	Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча		2				2
	Техника удара по мячу внутренней частью, прямым подъемом стопы и головой		2				2
	Тактика групповых действий в нападении, защите, полузащите		2				2
	Развитие физических качеств: прыгучести, силы, быстроты реакции, специальной выносливости, ловкости		2				2
	Тактика командных взаимодействий при зонной защите		2				2
	Итого за семестр		54				52
6	Модуль 6		58				58
6.1	ОФП, в т.ч.		24				24
	Упражнения для развития быстроты		4				4

	Упражнения для развития силы	4			4
	Упражнения для развития ловкости	4			4
	Упражнения для развития гибкости	4			4
	Упражнения для развития координационных способностей	4			4
	Упражнения для развития выносливости	4			4
6.2	Гимнастика, в т.ч.	8			4
	Специальная физическая подготовка. Освоение основных гимнастических движений	2			1
	Упражнения для основной группы мышц шеи, верхних конечностей	2			1
	Упражнения для основной группы мышц туловища, нижних конечностей	2			1
	Развитие физических качеств	2			1
6.3	Легкая атлетика, в т.ч.	20			20
	Специальные л/атлетические упражнения	1			1
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м	3			3
	Совершенствование техники бега по дорожке стадиона	1			1
	Кроссовый бег (ЧСС 140-160). 2000-3000 м	3			3
	Совершенствование техники бега на средние дистанции	3			3
	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	3			3
	Совершенствование техники спортивной и ускоренной ходьбы	3			3
	Совершенствование техники оздоровительного и кроссового бега	3			3
6.4	Дзюдо, в т.ч.	6			6
	Специальная физическая подготовка борца. Подводящие, имитационные и контрольные упражнения	3			3
	Учебно-тренировочные схватки, тактика ведения схватки и тактические действия при выполнении приемов борьбы Обязательные контрольные упражнения по технике выполнения приемов борьбы	3			3
6.5	Плавание, в т.ч.	4			8
	Специальная физическая подготовка пловца. Подводящие, имитационные упражнения, дыхательные упражнения.	1			2
	Обучение технике кроля на груди и спине	1			2
	Обучение технике брасса	1			2
	Обучение технике баттерфляй	1			2
	Итого за семестр	58			58

Всего:		328		4		324
--------	--	-----	--	---	--	-----

*- указываются занятия в интерактивной форме

5.3. Тематика практических занятий

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего гуманитарного специального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем гуманитарном учебном заведении.

Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных, социально-производственных и экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов, и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ, жизни и его составляющие. Особенности организации здорового образа жизни по месту пребывания. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа, жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента гуманитарного ВУЗа, Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в Период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебных занятий и практик.

Тема 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ. И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Методические принципы физического воспитания: Методы физического воспитания. Основы обучения движения. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка (спортивно-техническая, профессионально-прикладная и др.). Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Тема 6. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных Занятий физическими упражнениями различной направленности в учебное время, в период учебных и производственных практик, в свободное и каникулярное время. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в

спортивных соревнованиях.

5.4. Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа студента очного отделения учебным планом не предусмотрена.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся. Перечень видов оценочных средств соответствует рабочей программе дисциплины. Оценочные средства представлены в Приложении 1 в виде Фонда оценочных средств (ФОС) для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине и включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе изучения данной дисциплины;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формирование оценки текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины осуществляется с использованием балльно-рейтинговой системы оценки знаний обучающихся, требования к которым изложены в Положении о модульно-рейтинговой системе оценки знаний студентов ДГИ.

В организации модульно-рейтинговой системы важное место играет принцип распределения баллов по различным видам деятельности студента. Для расчета баллов, полученных студентом за модуль, и итогового рейтинга с учетом трудоемкости дисциплины, включенной в учебный план, из всех показателей выводится средний балл (кроме самостоятельной работы), показатели которой суммируются. Итоговый балл студента по дисциплине, изучение которой рассчитано на несколько семестров определяется как среднее арифметическое итоговых баллов.

Итоговый рейтинг по отдельному модулю учебной дисциплины включает в себя сумму баллов за посещение занятий, активность, рубежный контроль и самостоятельную работу.

Рейтинговые баллы, в общем, по всем модулям за вышеуказанные виды деятельности распределяются следующим образом:

– посещение – максимум 30 баллов, пропорционально посещенным занятиям (начисление баллов за посещение занятия, (вне зависимости от вида: лекция, практическое занятие, и т.д.) осуществляется следующим образом:

– неявка на занятие – 0 баллов;
– посещение занятия – 1 балл;
– активность – 1-20 баллов (за активность на занятии (практическом, семинарском), выраженная в решении определенных стандартных и нестандартных задач, ответах на поставленные преподавателем вопросы и выполненные задания);

– рубежный контроль – 1-20 баллов;
– самостоятельная работа – максимум 30 баллов (реферат – 20 баллов, словарь или кроссворд – 5 баллов, презентация или наглядный материал – 5 баллов).

Для сдачи зачета необходимо набрать минимум 51 балл.

Для допуска к экзамену – необходимо набрать минимум 51 б. Засчитываются на экзамене баллы от 0 до 30 баллов. Окончательная оценка по дисциплине выводится в ведомость с учетом баллов экзамена:

«удовлетворительно» – 51-69,

«хорошо» – 70-84,

«отлично» – 85 и выше.

В течение семестра работа на занятиях семинарского типа (текущий контроль), сдача контрольных точек (рубежный контроль) оценивается преподавателем, ведущим занятия, и баллы заносятся в электронную ведомость.

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Курс предусматривает проведение практических занятий. В процессе изучения дисциплины используются активные методы обучения (АМО), включающие проведение проблемных занятий. Среди АМО и интерактивных методов обучения (ИМО) стоит выделить следующие:

1. Тематические дискуссии – способ обсуждения темы (спорного или проблемного характера в учебной группе). Как правило, дискуссии организуются в формах группового обсуждения или дебатов.

2. Групповой тренинг – метод предполагает имитацию особой учебно-экспериментальной обстановки, позволяющей студентам освоить нестандартные подходы к решению проблем, используя новые техники и тактики, излагаемые преподавателем и демонстрируемые в ходе занятия.

3. Проблемное занятие – важнейшим показателем «проблемности» характера обучения является наличие познавательной проблемы. «Проблема»

может быть сформулирована на основе материалов истории науки, социальной практики, в контексте предстоящей профессиональной деятельности. Лекция характеризуется проблемным изложением материала: преподаватель ставит вопрос или формулирует проблемную задачу и показывает варианты ответов или способов решения, а студенты наблюдают за поиском и определяют свое отношение к полученному материалу.

В состав методического обеспечения проблемной лекции входят: перечень «проблемных» вопросов для рассмотрения и последующего обсуждения (и их временной регламент); наглядные пособия (слайды, раздаточные материалы), отражающие не только теоретические положения дисциплины, но и фактографические данные, иллюстрирующие реальную практику в рассматриваемой области; подборка актуальных статей, материалов для рефлексивного чтения.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

В процессе изучения дисциплины, подготовки к лекциям и выполнению практических работ используются персональные компьютеры с установленными стандартными программами MS Office (Microsoft Office Word — текстовый процессор, Microsoft Office Excel — табличный процессор, Microsoft Office PowerPoint — приложение для подготовки презентаций) и доступом к Internet-ресурсам посредством Интернет-браузеров (Opera, Google Chrome, Yandex и др.), что должно позволить студенту:

- осуществлять поиск информационных источников в сети Internet;
- реализовывать педагогическое взаимодействие;
- участвовать в виртуальных интеллектуальных конкурсах студентов;
- проходить компьютерное тестирование;
- использовать в учебном процессе информационно-коммуникационные средства (смартфоны, планшеты, телевизоры, удаленный доступ к учебно-методическим материалам) и т.п.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИН

Для проведения занятий по дисциплине необходимо иметь:

- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенную специализированной мебелью, видеопроjectionным оборудованием, экраном, средствами звуковоспроизведения, выход в сеть Интернет и локальную сеть вуза, а также наборами демонстрационного оборудования и учебных наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации;

– учебную аудиторию для самостоятельной работы обучающихся, 14 автоматизированных рабочих мест с выходом в сеть Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Освоение практического раздела дисциплины обеспечено наличием:

1. Спортивный игровой зал - 415 кв.м.,
2. Гимнастические стенки – 12 шт.,
3. Гимнастические скамейки – 4 шт.,
4. Волейбольные стойки – 2 шт.,
5. Волейбольная сетка – 1 шт.,
6. Баскетбольные кольца – 4 шт.,
7. Судейская вышка – 1 шт.,
8. Музыкальный центр – 1 шт.

Таблица 5

Технические средства обучения

№	Наименование мебели и оргтехники	Учебное помещение		
		для чтения лекций	для проведения практ. занятий	для проведения лабор. работ
1.	Мультимедиапроектор, 1 ед.	1	1	1
2.	Проекционный экран, 1 ед.	1	1	1
3.	Ноутбук, 1 ед.	1	1	1
4.	Персональные компьютеры, 20 ед.		1	1
5.	Интерактивная доска, 1 шт	1	1	1
6.	Лазерная указка, 1 шт.	1	1	1

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебно-методическое обеспечение дисциплины составляет:

- рабочая программа дисциплины;
- оценочные средства;
- презентации;
- программные средства (Microsoft Windows, Microsoft Office);
- методические рекомендации по выполнению учебных заданий и по их контролю;
- образцы рефератов;
- наглядные пособия, таблицы, схемы и т.п.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЕМЫМ

Методические указания студентам должны раскрывать рекомендуемый режим и характер учебной работы по изучению теоретического курса (или его раздела/части), практических и/или семинарских занятий, и практическому применению изученного материала, по использованию информационных технологий и т.д. Методические указания должны мотивировать студента к самостоятельной работе и не подменять учебную литературу.

Указывается перечень учебно-методических изданий, рекомендуемых студентам для подготовки к занятиям и выполнения самостоятельной работы, а также методические материалы на бумажных и/или электронных носителях, выпущенные кафедрой своими силами и предоставляемые студентам во время занятий:

- рабочие тетради студентов;
- наглядные пособия;
- глоссарий (словарь терминов по тематике дисциплины);
- раздаточный материал и др.

Самостоятельная работа студентов, предусмотренная учебным планом в объеме не менее 50-70% от общего количества часов, должна соответствовать более глубокому усвоению изучаемого курса, формировать навыки исследовательской работы и ориентировать студентов на умение применять теоретические знания на практике.

Задания для самостоятельной работы составляются по разделам и темам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

Задания по самостоятельной работе могут быть оформлены в виде таблицы с указанием конкретного вида самостоятельной работы:

- проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе) и подготовка докладов на семинарах и практических занятиях, к участию в тематических дискуссиях и деловых играх;
- поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору;
- выполнение контрольных работ, творческих (проектных) заданий, курсовых работ (проектов).

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента (зачет). При этом проводятся: тестирование, экспресс-опрос на семинарских и практических занятиях, заслушивание докладов, проверка письменных работ и т.д.

12. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

12.1. Основная литература

1. Кравчук В.И. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: справочник для студентов гуманитарных специальностей/ Кравчук В.И.- Электрон. текстовые данные. - Челябинск: Челябинский

государственный институт культуры, 2006. - 44 с.- Режим доступа: <http://www.znanium.ru/56528.html>. - ЭБС «Znanium»

2. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.- Электрон. текстовые данные.- М.: Московский гуманитарный университет, 2011.- 161 с.- Режим доступа: <http://www.znanium.ru/8625.html>. - ЭБС «Znanium»

3. Орлова С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов/ Орлова С.В.- Электрон. текстовые данные.- Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011.- 154 с.- Режим доступа: <http://www.znanium.ru/15687.html>. - ЭБС «Znanium»

4. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.- Электрон. текстовые данные. - Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. - 94 с. Режим доступа: <http://www.znanium.ru/11361.html>. - ЭБС «Znanium»

12.2. Дополнительная литература

1. Кравчук В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика») / Кравчук В.И.- Электрон. текстовые данные. - Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013. - 184 с.- Режим доступа: <http://www.znanium.ru/56428.html>. - ЭБС «Znanium»

2. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура» / Ишмухаметов М.Г.- Электрон. текстовые данные. - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. - 193 с.- Режим доступа: <http://www.znanium.ru/32246.html>. - ЭБС «Znanium»

3. Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.- Электрон. текстовые данные. - М.: Российский университет дружбы народов, 2009. - 280 с.- Режим доступа: <http://www.znanium.ru/11556.html>. - ЭБС «Znanium»

4. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериги Л.Н.- Электрон. текстовые данные. - Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012. - 124 с.- Режим доступа: <http://www.znanium.ru/12706.html>. - ЭБС «Znanium»

12.3. Интернет-ресурсы

1. <http://znanium.ru/10930>;

2. http://biblioclub.ru/index.pkp?page=book_view_reb/_id=23980;
3. http://biblioclub.ru/index.pkp?page=book_view_reb/_id=23980
4. <http://www.knigafund.ru/>
5. (<http://www.hist.msu.ru/ER/Etext/PICT/ussr.htm>) со ссылками на другие ресурсы сети;

6. <http://www.rsl.ru>;

7. <http://www.shpl.ru>.

Основы физической культуры в вузе:

http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/index.htm, предназначен для самостоятельного освоения учащимися теоретического и методического разделов учебных дисциплин по физической культуре с использованием современных информационных технологий обучения.



Образовательная автономная некоммерческая организация
высшего образования

«Дагестанский гуманитарный институт»

Адрес: 367000, Республика Дагестан, г. Махачкала, ул. Дахадаева, 136; ОГРН 1180571012203; ИНН 0572020227 /
КПП 057201001, тел. +7 (8722) 94-00-60, e-mail: mail@daggum.ru, контактное лицо: Магомедова З. Р.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ**

Б1.О.01.17 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки	38.03.01 Экономика
Квалификация (степень) выпускника	бакалавр
Профиль подготовки	Бухгалтерский учет, анализ и аудит
Форма обучения:	очная; заочная
Срок обучения:	очно – 4 года; заочно – 5 лет

Махачкала, 2025

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ, ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины «Б1.О.01.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся (в т.ч. по самостоятельной работе студентов, далее — СРС), освоивших программу данной дисциплины.

Целью фонда оценочных средств является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика.

Рабочей программой дисциплины «Б1.О.01.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту» предусмотрено формирование следующей компетенции: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Описание показателей и критериев оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины (модуля), и используемые оценочные средства даны в нижеприведённых таблицах.

Перечень оценочных средств, рекомендуемых для заполнения таблицы 1 (в ФОС не приводится, используется только для заполнения таблицы).

Таблица 1.

Перечень оценочных средств

1. Деловая (ролевая) игра	2. Доклад
3. Коллоквиум	4. Творческое задание
5. Кейс-задание	6. Устный опрос
7. Контрольная работа	8. Эссе
9. Круглый стол (дискуссия)	12.Тест для проведения зачета/дифференцированного зачета (зачета с оценкой)/экзамена
10.Курсовая работа/курсовой проект	
11.Расчетно-графическая работа	
13.Решение задач (заданий)	15.Задания/вопросы для проведения зачета/дифференцированного зачета (зачета с оценкой)/экзамена
14.Тест (для текущего контроля)	

Перечень оценочных средств по необходимости может быть дополнен.

2.1. Перечень компетенций

Компетенции/контролирует	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Показатели	Наименование оценочных

ые этапы			ого средств а
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физическо й подготовл енности для обеспечен ия полноценн ой социально й и профессио нальной деятельнос ти	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни. УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. УК-7.3. Определяет личный уровень сформированности показателей.	знать: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности уметь: выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздорови тельной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодо левать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвиже ния. владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовер шенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессио нальной деятельности.	Тест, практич еское задание, реферат

2.2. Шкала оценивания

4-балльная шкала (уровень освоения)	Отлично (повышенный уровень)	Хорошо (базовый уровень)	Удовлетворите льно (пороговый уровень)	Неудовлетвор ительно (уровень не сформирован)
100-балльная шкала	85-100	70-84	51-69	0-50
Бинарная шкала		Зачтено		Незачтено

2.3. Оценивание выполнения практических заданий

4-балльная шкала (уровень освоения)	Показатели	Критерии
Отлично (повышенный уровень)	1. Полнота выполнения практического задания.	Студентом задание решено самостоятельно. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логических рассуждениях, в выборе формул и решении нет ошибок, получен верный ответ, задание решено рациональным способом.

Хорошо (базовый уровень)	2. Своевременность выполнения задания. 3. Последовательность и рациональность выполнения задания. 4. Самостоятельность решения. 5. и т.д.	Студентом задание решено с подсказкой преподавателя. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок; правильно сделан выбор формул для решения; есть объяснение решения, но задание решено нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок, получен верный ответ.
Удовлетворительно (пороговый уровень)		Студентом задание решено с подсказками преподавателя. При этом задание понято правильно, в логическом рассуждении нет существенных ошибок, но допущены существенные ошибки в выборе формул или в математических расчетах; задание решено не полностью или в общем виде.
Неудовлетворительно (уровень не сформирован)		Студентом задание не решено.

2.4. Оценивание выполнения тестов

4-балльная шкала (уровень освоения)	Показатели	Критерии
Отлично (повышенный уровень)	1. Полнота выполнения тестовых заданий.	Выполнено 85-100% заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
Хорошо (базовый уровень)	2. Своевременность выполнения. 3. Правильность ответов на вопросы.	Выполнено 70-84% заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; однако были допущены неточности в определении понятий, терминов и др.
Удовлетворительно (пороговый уровень)	4. Самостоятельность тестирования.	Выполнено 51-69% заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками.
Неудовлетворительно (уровень не сформирован)		Выполнено 0-50% заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях).

2.5. Требования к реферату

Тема – любой из приложенных вопросов.

Объем – 15-20 стр.

Кегль – 14

Интервал – 1,5 пт.

Выравнивание текста – по ширине.

Список литературы – не менее 10 позиций.

Наличие введения, основной части, разделенной на параграфы и главы, заключения.

Оригинальность (полностью механически скопированные или сохраненные с Интернета тексты не принимаются и не засчитываются).

Титульный лист оформляется в соответствии с общими требованиями к рефератам.

2.6. Оценивание ответа на зачете

2-балльная шкала (уровень освоения)	Показатели	Критерии
Зачтено (удовлетворительный уровень знания)	<ol style="list-style-type: none">1. Полнота изложения теоретического материала.2. Полнота и правильность решения практического задания.3. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий).4. Самостоятельность ответа.5. Культура речи.	<p>Студентом дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок.</p> <p>Студентом дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.</p> <p>Студентом дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать</p>

		аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.
Незачтено (неудовлетворительный уровень знания)		Студентом дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено. Т.е. студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.

2.7. Оценивание ответа на экзамене

Экзамен не предусмотрен

3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Тесты для определения уровня физического и функционального состояния организма студентов

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе)

Методика выполнения: в положении *сидя* (спина прямая, мышцы живота расслаблены) выполняется последовательно три вдоха и выдоха на 3/4 глубины полного вдоха. После третьего неполного выдоха зажимают нос пальцами и задерживают дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру. Длительность времени задержки дыхания должна определяться периодом, в течение которого испытуемый спокойно, без волевых усилий воздерживается от вентиляции легких. Если время задержки дыхания регистрируется одновременно у нескольких человек, то оно произносится вслух каждую секунду.

Оценка пробы Генчи, с

Оценка	Мужчины	Женщины
--------	---------	---------

Отлично	40 и выше	30 и выше
Хорошо	30–39	20–29
Удовлетворительно	20–29	15–19
Неудовлетворительно	19 и ниже	14 и ниже

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)

Методика выполнения: проводится *сидя* в состоянии покоя и после физической нагрузки. Предварительные условия проведения пробы такие же, как при пробе Генчи.

Продолжительность задержки дыхания в большей степени зависит от волевых усилий. Обычно здоровые нетренированные люди задерживают дыхание на вдохе 40–50 с, а спортсмены – от 60 с до 2,0–2,5 мин.

При проведении пробы повышается внутригрудное давление, что затрудняет кровоток через легкие. Приток крови к левому желудочку сердца уменьшается, при этом правый желудочек совершает большую работу, связанную с преодолением повысившегося внутригрудного давления. Одновременно нарушается ритмичность сердечных сокращений, учащается пульс, повышается венозное давление, а систолическое давление вначале возрастает, а затем снижается. По окончании пробы (задержки дыхания) кровоток нормализуется, сердечные сокращения становятся ритмичными, пульс – редким и полным, а показатели кровяного давления приходят к исходным.

Обычно у здоровых людей все показатели нормализуются через 1–2 мин после пробы.

Проба Мартинэ-Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд)

Методика выполнения: после 5-минутного отдыха в положении *сидя* посчитать пульс за 10 с, затем в течение 30 с выполнить 20 приседаний с подниманием рук вперед и последующим за ним опусканием. Сразу после приседаний измерить пульс в положении *стоя* за 6 с, затем измерить его еще 3 раза в положении *сидя*: в конце 1-й, 2-й и 3-й минут восстановительного периода за 10 с.

Оценка: увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25 % оценивается на «отлично», 25–50 % – «хорошо», 51–75 % «удовлетворительно», 76–100 % – «неудовлетворительно», более 101 % – «очень плохо». Восстановление пульса на 1-й минуте – оценивается как «отлично», на 2-й минуте – как «хорошо», на 3-ей – «удовлетворительно», 4-й – «неудовлетворительно»

Оценка массы тела женщин и мужчин 18–24 лет

Норма массы тела, оцениваемая в четыре балла, рассчитывается по формуле: длина тела минус 100. Идеальной массой, оцениваемой в пять баллов, считается такая, которая меньше нормальной на 10–12 % у женщин и на 7–9 % у мужчин. Масса, превышающая норму на 9–11 % у мужчин и 12–14 % у женщин, относится к избыточной и оценивается в три балла. Если масса превышает норму более чем на 17 %, то речь идет об ожирении и оценивается

в два балла. Масса тела меньше нормы на 14–17 % у женщин и на 12 % у мужчин относится к недостаточной и оценивается в один балл.

В зависимости от типа телосложения показатель массы тела может колебаться в пределах плюс–минус 1,3–2,0 кг.

Ортоstaticическая проба

При проведении пробы пульс подсчитывается после 5-минутного отдыха в положении *лежа* и через минуту в положении *стоя*.

Оценка результатов ортоstaticической пробы

ЧСС после нагрузки	Оценка реакции
Учащение ЧСС на 6–12 уд. /мин	Хорошая
Учащение ЧСС на 13–18 уд. /мин	Удовлетворительная
Учащение ЧСС на 20 и более уд.	Неудовлетворительная

Метод индексов основан на соотношении двух или нескольких признаков физического развития. По этому методу производится оценка пропорциональности телосложения. Разные индексы включают различное число признаков: простые – два признака, сложные – больше двух. Однако, как показала практика, пользоваться только индексами при оценке физического развития нельзя. Некоторые из них могут быть полезными для оценки отдельных показателей физического развития.

Весоростовой индекс Кетле:

$$ИК = \frac{M}{P^2},$$

где M- масса тела, г;

P- рост, в см.

Средний показатель ИК - 370-400 г/см у мужчин, 325-375 - у женщин. ИК > 540 указывает на ожирение, 200-299 - на истощение.

Превышение массы тела может быть связано с хорошим развитием мышц или с избытком жировых отложений.

Если масса тела превышает рекомендуемую на 10-29 %, то это ожирение первой степени, на 30-49 % - ожирение второй степени, на 50-99 % - третьей степени, при четвертой - на 100 % и более. Третья, а тем более четвертая степени ожирения являются тяжелой болезнью.

Ожирение нельзя не учитывать при занятиях физической культурой. Таким людям можно позволить оздоровительный бег лишь после снижения массы тела.

Как при ожирении, так и при истощении (ИК 200-299 г/см) занятия физической культурой проводятся только под контролем врача и при необходимости заменяются лечебной физкультурой.

Индекс Брока - Бругша указывает на соотношение между длиной и массой тела и определяется:

$$L-100 = M,$$

где L- длина тела, см; M- масса тела, кг.

При оценке физического развития людей ростом 155-165 см вычитается 100, при росте 165-175 см вычитается -105, а при росте 175-185 см - 110.

Должную массу тела можно рассчитать по формуле:

$$M_d = K_1 * L - K_2$$

Где L - длина тела, см; $K_1 = 0,83$ (астеники), $0,74$ (нормостеники), $0,89$ (гиперстеники); $K_2 = 80$ (астеники), 60 (нормостеники), 75 (гиперстеники). Тип телосложения определяют по результатам измерения окружности запястья рабочей руки: у нормостеников она равна 16,0-18,5 см, у астеников - меньше 16,0 см, а у гиперстеников - больше 18,5 см.

А. Ф. Синяков предлагает формулы для расчета должной массы тела взрослых людей с учетом их роста и ширины грудной клетки

$$\text{для мужчин: } M_{d1} = 0,83P - 80,$$

$$M_{d2} = 0,74P - 60,$$

$$M_{d3} = 0,89P - 75;$$

$$\text{для женщин: } M_{d1} = 0,72P - 62,$$

$$M_{d2} = 0,73P - 60,$$

$$M_{d3} = 0,69P - 48,$$

где M_{d1} , M_{d2} , M_{d3} - должная масса тела соответственно при узкой, нормальной и широкой грудной клетке, кг;

P - рост стоя, см.

О ширине грудной клетки судят по индексу пропорциональности ее развития, который вычисляют как отношение окружности грудной клетки в состоянии дыхательной паузы к длине тела умноженное на 100 %. Индекс в пределах 50-55 % указывает на нормальное развитие грудной клетки, при значении индекса 49 % и менее ее считают узкой, значение 56 % и более характерно для широкой грудной клетки.

Индекс Эрисмана (показатель пропорциональности развития грудной клетки) определяют по формуле

$$ИЭ = T - \frac{P}{2},$$

где T - окружность грудной клетки в паузе, см;

P - рост, см.

Средний показатель ИЭ для мужчин +5,8 см и +3,3 см для женщин. Если разность равна или превышает указанные значения, то это хорошее развитие грудной клетки, если она ниже или имеет отрицательное значение, то это свидетельствует об узкогрудии.

Индекс Пинье (показатель крепости телосложения) рассчитывают по формуле

$$ИП_{\epsilon} = P - (T + M),$$

где P - рост, см;

T - окружность грудной клетки, см;

M - масса, кг.

ИП_с <10 указывает на крепкое, от 10 до 20 - на хорошее, от 21 до 25 - на среднее, от 26 до 35 - на слабое, более 36 - на очень слабое телосложение.

Жизненный индекс:

$$\text{ЖИ} = \frac{\text{ЖЕЛ}}{\text{М}},$$

где ЖЕЛ - жизненная емкость легких, мл;

М- масса тела, кг.

Среднее значение ЖИ для мужчин 65-70, для женщин - 55-60, для спортсменов - 75-80, для спортсменок - 65-70 мл/кг. У мальчиков в возрасте 14-15 лет этот показатель равен 53-57 мл/кг, в возрасте 11-13 лет - 49-53 мл/кг, у девочек соответственно - 46-51 и 42-46 мл/кг.

Показатель пропорциональности физического развития:

$$\text{ПФ} = \frac{\text{Р} - \text{Р}_с}{\text{М}} \cdot 100,$$

где Р – рост стоя, см;

Р_с – рост сидя, см;

М – масса, кг.

Значение показателя позволяет судить о длине ног относительно длины туловища: меньше 87 % – малая длина, 87–92 % – пропорциональное физическое развитие, более 92 % – длина ног выше средней.

Силовой индекс:

$$\text{СИ} = \frac{\text{МСК}}{\text{М}} \cdot 100,$$

где МСК – мышечная сила кисти, кг;

М – масса тела, кг.

Абсолютная МСК в среднем составляет 65–80 % от массы тела у мужчин и 48–50 % – у женщин.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ для студентов специального учебного отделения и студентов подготовительного, имеющих противопоказания к выполнению контрольных нормативов

Женщины

1. Силовые способности мышц брюшного пресса, спины, рук, ног оцениваются индивидуально для каждого человека по его субъективному ощущению появления утомления при выполнении упражнения.

У женщин силовые способности оцениваются контрольными упражнениями:

из исходного положения лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, поднятие плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед);

- из исходного положения лежа на животе, руки вперед, поочередное поднимание разноименных руки и ноги (голову не поднимать);
- из упора стоя на коленях, кисти рук параллельны - сгибание, разгибание рук (спина прямая, голову не запрокидывать назад);
- из основной стойки, приседания с подниманием рук вперед и последующим их опусканием (угол между голенью и бедром 90°).

2. Общая выносливость оценивается количеством пробегаемых метров за 6 минут (можно по самочувствию чередовать бег с ходьбой).

Оценка 6-минутного теста для девушек 17–22 лет

Показатель 5	4	3	2	1
Бег 6 мин, м	1100	1000		
	800	700		

3. Гибкость оценивается наклоном вперед из положения сидя на полу, ступни параллельны, расстояние между ними 20 сантиметров. Выполняются три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линии, начало которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы рук.

Оценка уровня развития гибкости у девушек 17–22 лет

Показатель 5	4	3	2	1
Наклон вперед, см		25	15	10
	0			

Мужчины

1. Силовые способности оцениваются индивидуально по субъективному ощущению появления утомления при выполнении контрольного упражнения.

У мужчин силовые способности оцениваются контрольными упражнениями:

- из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, поднимание туловища до касания локтями колен;
- из положения лежа на животе, руки вперед, поочередное поднимание разноименных руки и ноги с пригибанием туловища (голову не поднимать);
- из положения упора лежа сгибание и разгибание рук (кисти параллельны);
- из основной стойки, приседания с подниманием рук вперед (угол между бедром и голенью 90°).

2. Выносливость оценивается количеством метров, пробегаемых за 6 минут (возможно чередование бега с ходьбой).

Оценка 6-минутного теста для мужчин 17–22 лет

Показатель 5	4	3	2	1	
Бег 6 мин, м	1400	1300	1200	1100	1000

3. Гибкость оценивается наклоном вперед из положения сидя на полу, ступни па-раллельны, расстояние между ними 20 см. Выполняются три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линии, начало которой находится на уровне пя-ток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись паль-цы.

Оценка уровня развития гибкости у мужчин 17–22 лет

Показатель 5	4	3	2	1	
Наклон вперед, см		15	10	8	3 0

Если студенты распределены на специальные медицинские группы строго по диа-гнозам их заболеваний, то преподавателю предоставляется право на введение дополни-тельных специальных тестов. Например, теста для определения силовой выносливости студентов, имеющих нарушения осанки и сколиозы или теста для определения гибкости суставов больных остеохондрозом и др.

Показания и противопоказания к применению физических упражнений в специальных медицинских группах А, Б и В

Группа А

Показаны физические упражнения: общеразвивающие упражнения на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предме-тами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднятие конечностей в положении лежа на спине для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

Дыхательные упражнения: статические (с ровным ритмичным дыханием, уре-жение дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), динамические (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполне-ние фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение по-движности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания ды-хания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимуще-ственно аэробного характера, а также плавание (с исключением

возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

Из занятий физическим воспитанием студентов, имеющих близорукость, должны быть исключены упражнения на бревне типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела. Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

ГРУППА Б

Показаны физические упражнения: для студентов, имеющих заболевания желу-дочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя). Через каждые 3-4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении лежа, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение лежа на животе, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15–20 мин. Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

При нарушениях жирового и водно-солевого обмена противопоказанными упражнениями являются прыжки (особенно с опорой одновременно на обе ноги), длительный бег, подскоки, упражнения высокой интенсивности, выполняемые с большим напряжением.

ГРУППА В

Показаны физические упражнения: общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: лежа на спине, животе, стоя на четвереньках. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении лежа. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз) рекомендовано плавание способом брасс, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой.

При плоскостопии используются упражнения с предметами (захват пальцами стоп карандашей, шариков, переключивание их с места на место, катание палки подошвами, массаж стоп), различные виды ходьбы (на носках, пятках, наружном своде стоп).

При изменении угла наклона таза рекомендуются упражнения, укрепляющие соответствующие мышцы (брюшной пресс и заднюю поверхность бедер – при увеличении угла; мышцы поясницы и переднюю поверхность бедер - при уменьшении угла таза).

Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным

напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и та-зом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание ту-ловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от лока-лизации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении сидя и лежа, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений. Студентам, имеющим в анамнезе по-яснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении. При плоскостопии следует исключать отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении стоя и при развернутых стопах. На начальных этапах занятий исключаются статические нагрузки.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценивание подготовки по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» учебным планом предусматривается в форме зачетов. Свою физическую подготовку студент оценивает самостоятельно путем сверки своих результатов по отдельным упражнениям с имеющимися нормативами, которые может узнать у преподавателя.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.

В своей работе преподаватель должен придерживаться следующих основных принципов:

- конкретность целей обучения;
- четкость и ясность изложения материала;
- наглядность;
- единство обучения, развития и воспитания;
- поэтапность формирования знаний и умений;
- преемственность обучения;
- системность;
- формирование обратных связей;
- объективность оценки знаний;
- своевременная коррекция ошибочных представлений;

- практическая направленность;

Формы организации студентов на практических занятиях - групповая и индивидуальная. При групповой форме организации занятий одна и та же работа выполняется под-группами по 2 - 5 человек или всей группой. При индивидуальной форме организации занятий каждый студент выполняет индивидуальное задание.

Преподаватель при проведении занятий должен особое внимание уделять:

- четкому формированию ориентировочной основы действия на всех этапах обучения;
- проверке правильного и аккуратного оформления студентами результатов своей работы;
- полной и объективной оценке теоретических знаний и практических навыков студентов;
- практической направленности приобретаемых студентами знаний: значению их для обучения смежных дисциплин, для практической деятельности.

Устные выступления студентов оцениваются по двум направлениям.

Первое включает в себе степень полноты содержания и предполагает проверку наличия в ответе основных явлений и процессов, причинно-следственных связей между ними; отсутствия фактических и аналитических ошибок.

Второе предполагает оценивание степени самостоятельности владения, в том числе оригинальности и аргументированности собственных суждений, возможность излагать тезисы и иллюстративную базу с минимальной опорой на заранее подготовленные выписки или вовсе без нее (соответствующий балл).

Работа в группах подразумевает коллективное взаимодействие в формате малых групп, нацеленное на формулировку предложений по разрешению поставленной исторической проблемы, поиск информации в источнике, сведений для выработки аналитических суждений.

Для получения удовлетворительной оценки необходимо отразить в ответе не менее 50% информации по каждому из предложенных вопросов.

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины «Б1.О.01.17 Элективные курсы по физической культуре и спорту»

1. Цель освоения 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.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» входит в вариативную часть учебного плана подготовки бакалавров по направлению 38.03.01 Экономика.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» - важнейший компонент целостного развития личности, общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студентов на I-IV курсах обучения, который тесно связан с дисциплиной учебного плана «Безопасность жизнедеятельности».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые компетенции	Код и наименование индикатора достижения УК
УК-7. Способен поддерживать должный	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной

уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни. УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. УК-7.3. Определяет личный уровень сформированности показателей.
--	--

4. Трудоемкость дисциплины

Формы обучения	Виды учебной работы и их трудоемкость					
	Всего	Лекции	Практические занятия	Промежуточный контроль	Самост. работа	Форма аттестации
Очная	328		328			
2 сем	54		54			Зачет
3-4 сем	108		108			К
5-6 сем	108		108			К
7 сем	58		58			Зачет
Заочная	328	10			318	Зачет