

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский институт защиты предпринимателя»
(РИЗП)

Утверждаю
Ректор РИЗП

К.Ю.Н., доц., Паршина А.А.
30 июня 2017 г.

Рассмотрено
на Ученом совете РИЗП
протокол №11 от
30 июня 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)
(наименование дисциплины (модуля))

Код и наименование направления
подготовки

38.03.06 Торговое дело

Направленность (профиль)

Маркетинг
(наименование направленности)

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

Ростов-на-Дону
2017 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.06 Торговое дело (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 ноября 2015г. № 1334.

Рабочая программа разработана для студентов 2017 года набора на 2017/2018 учебный год.

Автор(ы):

к.с.н. Шенгеляя С.А.

(инициалы, фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

Рекомендована кафедрой гуманитарных и социально-экономических дисциплин

протокол № 9 от 11.05.2017 г.

Заведующий кафедрой _____ / Гайломазова Е.С.
(подпись, фамилия, инициалы)

Рабочая программа переутверждена для студентов 2017, 2018 годов набора на 2018/2019 учебный год с учетом обновлений раздела (ов) 10.

Ректор института

«28» _____ 2018 г.

Рабочая программа переутверждена для студентов 2016, 2017, 2018, 2019 годов набора на 2019/2020 учебный год с учетом обновлений раздела (ов) 10.

Ректор института

«26» _____ 2019 г.

Рабочая программа переутверждена для студентов _____ годов набора на _____ учебный год с учетом обновлений раздела (ов) _____.

Ректор института

« » _____ 20 г.

Рабочая программа переутверждена для студентов 2014, 2018,
2019, 2020 годов набора на 2020/2021
учебный год с учетом обновлений раздела (ов) 2, 3, 4, 10.



Ректор института

/ Паршина А.А. /

« 25 » сентября 20 20 г.

Рабочая программа переутверждена для студентов _____
_____ годов набора на _____
учебный год с учетом обновлений раздела (ов) _____.

Ректор института

/ Паршина А.А. /

« ___ » _____ 20 ___ г.

Рабочая программа переутверждена для студентов _____
_____ годов набора на _____
учебный год с учетом обновлений раздела (ов) _____.

Ректор института

/ Паршина А.А. /

« ___ » _____ 20 ___ г.

Рабочая программа переутверждена для студентов _____
_____ годов набора на _____
учебный год с учетом обновлений раздела (ов) _____.

Ректор института

/ Паршина А.А. /

« ___ » _____ 20 ___ г.

Рабочая программа переутверждена для студентов _____
_____ годов набора на _____
учебный год с учетом обновлений раздела (ов) _____.

Ректор института

/ Паршина А.А. /

« ___ » _____ 20 ___ г.

Целями освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» является: 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.

Задачами изучения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» является:

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

знание биологических, психолого-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.

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Формируемые компетенции		планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) (знания и (или) умения и (или) навыки и (или) опыт деятельности, формируемые данной компетенцией)
индекс	формулировка	
ОК-5	способность к самоорганизации и самообразованию	<p>Знать: Основные принципы организации здорового образа жизни, рациональные способы и приемы сохранения психического здоровья, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни. Предмет, содержание и функции, организационные формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки. Социально-культурные основы и функции массового спорта высших достижений, содержание современных оздоровительных систем физических упражнений.</p> <p>Уметь: Выполнять требования по общей физической подготовке.</p>

		<p>Определять индивидуальный уровень своих физических качеств. Объяснить индивидуальный выбор вида спорта и системы физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования. Использовать методические приемы для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности. Правильно адаптировать физкультурно-спортивную деятельность к индивидуальным особенностям организма и дифференцировать использование средств физической культуры и спорта с учетом этих особенностей. Диагностировать состояние организма и отдельных его систем и вносить необходимую коррекцию в их развитие средствами физической культуры и спорта.</p> <p>Владеть: Владеть средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний. Основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).</p>
<p>ОК-7</p>	<p>способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: Основные принципы организации здорового образа жизни, рациональные способы и приемы сохранения психического здоровья, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни. Предмет, содержание и функции, организационные формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки. Социально-культурные основы и функции массового спорта высших достижений, содержание современных оздоровительных систем физических упражнений.</p> <p>Уметь: Выполнять требования по общей физической подготовке. Определять индивидуальный уровень своих физических качеств. Объяснить индивидуальный выбор вида спорта и системы физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования. Использовать методические приемы для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности. Правильно адаптировать физкультурно-спортивную деятельность к индивидуальным особенностям организма и дифференцировать использование средств физической культуры и спорта с учетом этих особенностей. Диагностировать состояние организма и отдельных его систем и вносить необходимую коррекцию в их развитие средствами физической культуры и спорта.</p> <p>Владеть: Владеть средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации</p>

		после перенесенных заболеваний. Основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).
--	--	---

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

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» относится к числу дисциплинам по выбору вариативной части.

Физическая культура изучается с первого по шестой студентами заочной форм обучения.

Раздел 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» составляет 328 часа.

Основной единицей трудоемкости является з.е., равный 36 часам учебного времени.

Форма обучения	Заочная форма
Срок обучения	5 лет
Общий объем час по УП	328
Всего аудиторных занятий, час, в том числе:	12
- лекции	-
- семинары	-
- практические занятия	12
- лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа, час.	316
Подготовка занятия семинарского типа	-
конспектирование первоисточников и другой учебной литературы, проработка учебного материала по конспектам, учебной и научной литературе	-
самостоятельное изучение вопросов по теме	314
выполнение курсовых проектов (работ)	-
подготовка к промежуточной аттестации	2
Зачеты, по семестрам,	6
Экзамены, по семестрам	-

Раздел 4. Содержание дисциплины (модуля) Физическая культура и спорт (элективная дисциплина), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических и видов учебных занятий

Формируемые компетенции	Содержание тем	Трудоёмкость по видам учебной работы					
		Общая трудоёмкость	Контактная работа				Самостоятельная работа
			лекции	семинарские	Практические	лабораторные работы	
Модуль «Общая физическая подготовка»							
ОК-5 ОК-7	Тема 1. Развитие физических качеств – сила, ловкость, гибкость Упражнения с отягощениями Упражнения из различных видов спорта						
	Заочная форма обучения	36			2	34	
ОК-5 ОК-7	Тема 2. Обучение упражнениям развивающим скоростно-силовые качества: бег 30 м, 60 м, 100 м Развитие физических качеств – сила, ловкость, гибкость Упражнения с отягощениями Упражнения из различных видов спорта Обучение технике прыжков в длину Кроссовая подготовка						
	Заочная форма обучения	36			2	34	
ОК-5 ОК-7	Тема 3. Совершенствование скоростных качеств бег 30 м и 60 м Развитие физических качеств – сила, ловкость, гибкость Совершенствование техники бега на дистанции 400 м и 800 м Упражнения с отягощениями Упражнения из различных видов спорта Совершенствование техники прыжков в длину Кроссовая подготовка						
	Заочная форма обучения	72			2	70	
ОК-5 ОК-7	Тема 4. Совершенствование физических						

	качеств – сила, ловкость, гибкость Упражнения с отягощениями Упражнения из различных видов спорта Совершенствование техники прыжков в длину Челночный бег						
	Заочная форма обучения	72			2		70
ОК-5 ОК-7	Тема 5. Совершенствование физических качеств – сила, ловкость, гибкость Упражнения с отягощениями Упражнения из различных видов спорта Совершенствование техники прыжков в длину Челночный бег						
	Заочная форма обучения	72			2		70
ОК-5 ОК-7	Тема 6. Совершенствование физических качеств – сила, ловкость, гибкость Упражнения с отягощениями Упражнения из различных видов спорта Совершенствование технике прыжков в длину Челночный бег						
	Заочная форма обучения	38			2		36
	Подготовка к промежуточной аттестации						
	Очная форма обучения	-					-
	Заочная форма обучения	2					2
Модуль «Легкая атлетика»							
ОК-5 ОК-7	Тема 1. Обучение технике бега на короткие дистанции Обучение технике низкого старта Обучение технике и тактике бега на 60 м и 100 м						
	Заочная форма обучения	36			2		34
ОК-5 ОК-7	Тема 2. Обучение технике низкого старта Изучение технике бега на 60 м и 100 м Обучение технике высокого старта Обучение технике и тактике финиширования и прохождения дистанции: 400 м, 800 м Совершенствование физического качества выносливость Обучение технике прыжков в						

	длину						
	Заочная форма обучения	36			2		34
ОК-5 ОК-7	Тема 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции Совершенствование техники низкого старта Изучение техники и тактики бега на 60 м и 100 м Совершенствование техники бега с высокого старта Совершенствование тактики прохождения дистанции в беге на 400 м и 800 с Совершенствование прыжков в длину Круговая тренировка						
	Заочная форма обучения	72			2		70
ОК-5 ОК-7	Тема 4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции Совершенствование техники низкого старта Изучение техники и тактики бега на 60 м и 100 м Совершенствование техники бега с высокого старта Совершенствование тактики прохождения дистанции в беге на 400 м и 800 с Совершенствование прыжков в длину Круговая тренировка						
	Заочная форма обучения	72			2		70
ОК-5 ОК-7	Тема 5. Совершенствование технике бега на короткие дистанции Совершенствование техники низкого старта Изучение техники и тактики бега на 100 м и 400 м Совершенствование техники бега с высокого старта Совершенствование техники прыжков в длину Круговая тренировка Эстафетный бег Челночный бег						
	Заочная форма обучения	72			2		70
ОК-5 ОК-7	Тема 6. Совершенствование технике бега						

	на короткие дистанции Совершенствование техники низкого старта Изучение техники и тактики бега на 100 м и 400 м Совершенствование техники бега с высокого старта Совершенствование техники прыжков в длину Круговая тренировка Эстафетный бег Челночный бег						
	Заочная форма обучения	38			2		36
	Подготовка к промежуточной аттестации						
	Очная форма обучения	-					-
	Заочная форма обучения	2					2
Модуль «Спортивные игры: волейбол, мини-футбол, баскетбол, бадминтон»							
ОК-5 ОК-7	Тема 1. Обучение технике игры Обучение передачи, подачи, ведению Изучение правил игры						
	Заочная форма обучения	36			2		34
ОК-5 ОК-7	Тема 2. Обучение технике игры Обучение передачи, подачи, ведению Изучение правил игры						
	Заочная форма обучения	36			2		34
ОК-5 ОК-7	Тема 3. Совершенствование техники игры Совершенствование передачи, подачи, ведения Повторение правил игры Обучение тактике						
	Заочная форма обучения	72			2		70
ОК-5 ОК-7	Тема 4. Совершенствование техники игры Совершенствование передачи, подачи, ведения Повторение правил игры Совершенствование тактики Специальные упражнения						
	Заочная форма обучения	72			2		70
ОК-5 ОК-7	Тема 5. Совершенствование техники игры Совершенствование передачи, подачи, ведения Повторение правил игры Совершенствование тактики						

	Специальные упражнения						
	Заочная форма обучения	72			2		70
ОК-5 ОК-7	Тема 6. Совершенствование техники игры Совершенствование передачи, подачи, ведения Повторение правил игры Совершенствование тактики Специальные упражнения						
	Заочная форма обучения	38			2		36
	Подготовка к промежуточной аттестации						
	Очная форма обучения	-					-
	Заочная форма обучения	2					2
Модуль для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями (специальная медицинская группа)							
ОК-5 ОК-7	Тема 1. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности						
	Заочная форма обучения	36			2		34
ОК-5 ОК-7	Тема 2. Методологические правила построения адаптивного тренировочного процесса						
	Заочная форма обучения	36			2		34
ОК-5 ОК-7	Тема 3. Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки, коррекционные занятия с учетом нозологии						
	Заочная форма обучения	72			2		70
ОК-5 ОК-7	Тема 4. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки и нозологии						
	Заочная форма обучения	72			2		70
ОК-5 ОК-7	Тема 5. Физиологические основы оздоровительной тренировки						
	Заочная форма обучения	72			2		70
ОК-5 ОК-7	Тема 6. Формы производственной гимнастики с учетом нозологии						
	Заочная форма обучения	38			2		36
	Подготовка к промежуточной						

аттестации						
Очная форма обучения	-					-
Заочная форма обучения	2					2

Раздел 5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) (Приложение №1)

Раздел 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

Методические рекомендации самостоятельных занятий физическими упражнениями (для студентов заочного отделения): Учебно-методическое пособие. Шенгелая С.А.: -Ростов-на-Дону.: РИЗП, 2010г.

Раздел 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)».

7.1. Основная литература:

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник для вузов/ А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богащенко и др.-М.:Юрайт, 2013.-424с.- (Бакалавр. Базовый курс).*

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: знать и уметь: учеб. пособие.-3-е изд.-Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.-249с.- (Высшее образование).*

7.2. Дополнительная литература:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособ.- 8-е изд., испр.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.- 444с.- (Высшее образование).*

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособ.- 7-е изд., доп. и испр.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.- 444с.- (Высшее образование).*

3. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата/ И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов.-М.: Изд-во Юрайт, 2014.- 439с.-Серия: Бакалавр. Академический курс.*

4. Физическая культура: учеб./под ред. М.Я.Виленского.-2-е изд., стереотип.- М.:КноРус, 2013.- (Бакалавриат).*

* Библиотека РИЗП

** ЭБС «КнигаФонд»

Раздел 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».

1. Компания «Консультант Плюс» (нормативно-правовые акты): [сайт].- URL: <http://www.consultant.ru/online>.

2. Компания «Гарант» (нормативно-правовые акты): [сайт]. – URL: <http://garant.park.ru/>.

3. <http://www.donland.ru> - официальный сайт Правительства Ростовской области и др.

Раздел 9. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)

Освоение дисциплины (модуля) основано на комплексном формировании заданных показателей компетенций, представляющих собой, соответствующие знания, умения и навыки. Показатели компетенций «Знать» формируются преимущественно на основе лекционного материала и частично в результате выполнения заданий на самостоятельную работу.

Показатели компетенций «Уметь» и «Владеть» формируются в результате выполнения заданий на самостоятельную работу.

К самостоятельной работе студентов относится: конспектирование первоисточников и другой учебной литературы; проработка учебного материала по конспектам, учебной и научной литературе; самостоятельное изучение вопросов по теме; самостоятельное выполнение физических упражнений, подготовки к промежуточной аттестации.

Раздел 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине(модулю), включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем лицензионное программное обеспечение:

Операционная система для рабочих станций Microsoft Windows 7 home, Microsoft Windows XP, Офисные приложения (Word, Excel, PowerPoint), Антивирусная программа Nod32 academic,.

1с: Зарплата и Управление Персоналом 8. 1с: Предприятие 8. 1с: Бухгалтерия 8.

профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Профессиональная база данных, информационная справочная система «Гарант».
2. Справочная Правовая Система КонсультантПлюс.

Раздел 11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для материально-технического обеспечения дисциплины используется специальные помещения РИЗП, представляющие собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения РИЗП укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (мультимедийное оборудование).

Для проведения занятий семинарского типа используются в том числе:

1. Спортивный зал (оснащенный спортивным инвентарем (мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), шведские стенки, турник, теннисные ракетки, теннисные столы, шарики для настольного тенниса, сетки (баскетбольные, волейбольные), гимнастический канат, маты).

2. Кабинет, оборудованный силовым комплексом, скамьи для пресса, гриф, диск обрезивный, гантели, мини-степперы, велотренажер, коврики под тренажеры, скамья силовая - стойка, силовой комплекс турник-брусья, мишень и дротики для игры в дартс, тематические стенды и т.д.

3. Мужская и женская раздевалка с душевыми (оснащенные вешалками, скамейками).

4. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Приложение №1
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Философия

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)
(наименование дисциплины (модуля))

Код и наименование направления подготовки	38.03.06 Торговое дело
Направленность (профиль)	<u>Маркетинг</u> (наименование направленности)
Квалификация (степень) выпускника	бакалавр

Ростов-на-Дону
2017 г.

РАЗДЕЛ 1.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Номер компетенции и «ОК-5»	Формулировка компетенции «способность к самоорганизации и самообразованию»	
Дисциплины (модули), формирующие компетенцию в процессе освоения образовательной программы		Этап формирования (семестр)
		Заочная форма обучения
Индекс	Наименование	
Б1.Б.3	Иностранный язык	1-4
Б1.Б.5	Физическая культура и спорт	3, 4
Б1.Б.6	Экономическая теория	1, 2
Б1.Б.7	Русский язык	2
Б1.Б.21	Социология	1
Б1.В.ОД.15	Финансы, денежное обращение и кредит	9
	Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)	1-6
Б1.В.ДВ.1.1	Биржевое дело	2
Б2.У.1	Учебная практика (Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности)	8
Б2.П.1	Производственная практика (Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности)	9
Б2.П.2	Преддипломная практика (Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности)	10
Б3.Д.1	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	10
Номер компетенции и «ОК-7»	Формулировка компетенции «способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»	
Дисциплины (модули), формирующие компетенцию в процессе освоения образовательной программы		Этап формирования (семестр)
		Заочная форма обучения
Индекс	Наименование	
Б1.Б.5	Физическая культура и спорт	3, 4
	Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)	1-6
Б3.Д.1	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	10

1.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Номер компетенции	Показатели оценивания компетенций (знания и (или) умения и (или) навыки и (или) опыт деятельности, формируемые данной компетенцией)	Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования		
		1-й уровень «УЗНА- ВАНИЕ»	2-й уровень «ВОСПРО- ИЗВЕДЕНИЕ»	3-й уровень «ПРИ- МЕНЕНИЕ»
ОК-5	<p>Знать: Основные принципы организации здорового образа жизни, рациональные способы и приемы сохранения психического здоровья, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни. Предмет, содержание и функции, организационные формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки. Социально-культурные основы и функции массового спорта высших достижений, содержание современных оздоровительных систем физических упражнений.</p> <p>Уметь: Выполнять требования по общей физической подготовке. Определять индивидуальный уровень своих физических качеств. Объяснить индивидуальный выбор вида спорта и системы физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования. Использовать методические приемы для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности. Правильно адаптировать физкультурно-спортивную деятельность к индивидуальным особенностям организма и дифференцировать использование средств физической культуры и спорта с учетом этих особенностей. Диагностировать состояние организма и отдельных его систем и вносить необходимую коррекцию в их развитие средствами физической культуры и спорта.</p> <p>Владеть: Владеть средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний. Основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).</p>	+	+	+
ОК-7	<p>Знать: Основные принципы организации здорового образа жизни, рациональные способы и приемы</p>			

	<p>сохранения психического здоровья, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни. Предмет, содержание и функции, организационные формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки. Социально-культурные основы и функции массового спорта высших достижений, содержание современных оздоровительных систем физических упражнений.</p> <p>Уметь: Выполнять требования по общей физической подготовке. Определять индивидуальный уровень своих физических качеств. Объяснить индивидуальный выбор вида спорта и системы физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования. Использовать методические приемы для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности. Правильно адаптировать физкультурно-спортивную деятельность к индивидуальным особенностям организма и дифференцировать использование средств физической культуры и спорта с учетом этих особенностей. Диагностировать состояние организма и отдельных его систем и вносить необходимую коррекцию в их развитие средствами физической культуры и спорта.</p> <p>Владеть: Владеть средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний. Основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).</p>			
--	---	--	--	--

1.3. Шкала оценивания компетенций

Результат зачета	Критерии оценивания компетенций
не зачтено	Студент не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические задания, не подтверждает освоение компетенций
зачтено	Студент показывает знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, в целом, не препятствует усвоению последующего программного материала, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических заданий, подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой на минимально допустимом уровне.

	<p>Студент показывает твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических заданий, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, допуская некоторые неточности; демонстрирует хороший уровень освоения материала, информационной и коммуникативной культуры и в целом подтверждает освоение компетенций</p>
	<p>Студент глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с практическими заданиями, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач, подтверждает полное освоение компетенций</p>

РАЗДЕЛ 2.

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Проверяемая компетенция – ОК-5

Модуль «Общая физическая подготовка»

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний:

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки умений:

Тесты:

1. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- А) силовых упражнений
- Б) скоростных упражнений
- В) упражнений на координацию

2. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- А) двигательный режим
- Б) рациональное питание
- В) личная и общественная гигиена

3. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

- А) уд/мин;
- Б) уд/мин
- В) уд/мин

4. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?

- А) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг
- Б) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома
- В) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения

5. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?

- А) 90 уд/мин
- Б) 150 уд/мин
- В) 180 уд/мин

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки навыков:

Тесты:

1. Каким должен быть вдох и выдох?

- А) более продолжительный вдох по отношению к выдоху
- Б) одинаковыми по продолжительности
- В) более продолжительным выдох по отношению к вдоху

2. Каков один из принципов закалывания?

- А) постепенность
- Б) решительность
- В) однообразие.

3. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

- А) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям
- Б) физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни
- В) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы

Модуль «Легкая атлетика»

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний:

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.
3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки умений:

Тесты:

1. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- А) силовых упражнений
- Б) скоростных упражнений
- В) упражнений на координацию

2. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- А) двигательный режим
- Б) рациональное питание
- В) личная и общественная гигиена

3. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

- А) уд/мин;
- Б)уд/мин
- В)уд/мин

4. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?

- А) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг
- Б) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома
- В) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки навыков:

1. Нормативы: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.
2. Нормативы: бег 100 м, 200 м, 400 м.
3. Нормативы эстафетного бега: 4x100м, 4x400 м.

4. Нормативы: бег по прямой с различной скоростью.
5. Нормативы: прыжки в длину

Тесты:

- 1. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**
 - А) правила соревнований
 - Б) программа соревнований
 - В) положение соревнований
- 2. Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?**
 - А) учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
 - Б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся
 - В) такова традиция
- 3. Каким должен быть вдох и выдох?**
 - А) более продолжительный вдох по отношению к выдоху
 - Б) одинаковыми по продолжительности
 - В) более продолжительным выдох по отношению к вдоху
- 4. Каков один из принципов закаливания?**
 - А) постепенность
 - Б) решительность
 - В) однообразие.
- 5. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:**
 - А) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям
 - Б) физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни
 - В) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
- 6. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?**
 - А) беспокойный сон
 - Б) жизнерадостное настроение
 - В) вялость, постоянное желание спать
- 7. Что является субъективным показателем состояния здоровья?**
 - А) жизненная емкость легких
 - Б) хорошее самочувствие
 - В) частота сердечных сокращений
- 3. Что необходимо сделать при ушибах?**
 - А) наложить стерильную повязку
 - Б) наложить холодный компресс намин
 - В) массировать место ушиба.
- 8. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:**
 - А) сохранение и укрепление здоровья
 - Б) развитие физических качеств человека
 - В) поддержание высокой работоспособности людей
- 9. Что означает принцип закаливания - систематичность?**
 - А) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
 - Б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
 - В) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи
- 10. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...**
 - А) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
 - Б) затылком, ягодицами, пятками

В) затылком, спиной, пятками

11. Личная гигиена включает в себя:

А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;

Б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта

В) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

12. Основную часть урока рекомендуется начинать с...

А) разучивания координационно сложных действий

Б) закрепления сформированных навыков

В) совершенствования гибкости

13. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?

А) 1 - прыжки и бег;

Б) 2 - потягивание;

В) 3 - упражнения для мышц ног;

Г) 4 - упражнения для мышц туловища;

Д) 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

Е) 6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба

Модуль «Спортивные игры: волейбол, мини-футбол, баскетбол, бадминтон»

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний:

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.
3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.
4. Примеры комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки умений:

Тесты:

1. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

А) силовых упражнений

Б) скоростных упражнений

В) упражнений на координацию

2. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

А) двигательный режим

Б) рациональное питание

В) личная и общественная гигиена

3. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

А) уд/мин;

Б) уд/мин

В) уд/мин

4. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?

А) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг

Б) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома

В) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения

5. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?

А) 90 уд/мин

Б) 150 уд/мин

В) 180 уд/мин

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки навыков:

1. Волейбол. Нормативы: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.
2. Волейбол. Нормативы: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.
3. Волейбол. Нормативы: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди, животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.
4. Мини-футбол. Нормативы: удар по лежащему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.
5. Мини-футбол. Нормативы: остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника вратаря, тактика защиты, тактика нападения.
6. Баскетбол. Нормативы: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).
7. Баскетбол. Нормативы: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват.
8. Баскетбол. Нормативы: приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.
9. Бадминтон. Нормативы: короткая подача, укороченный удар, высокий удар, смэш, прием подачи в передней зоне, прием смэша в задней зоне, прием смэша в передней зоне.

Тесты:

1. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:
А) правила соревнований
Б) программа соревнований
В) положение соревнований
2. Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?
А) учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
Б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся
В) такова традиция
3. Каким должен быть вдох и выдох?
А) более продолжительный вдох по отношению к выдоху
Б) одинаковыми по продолжительности
В) более продолжительным выдох по отношению к вдоху
4. Каков один из принципов закаливания?
А) постепенность
Б) решительность
В) однообразие.
5. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:
А) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям
Б) физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни
В) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
6. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?

- А) беспокойный сон
- Б) жизнерадостное настроение
- В) вялость, постоянное желание спать

7. Что является субъективным показателем состояния здоровья?

- А) жизненная емкость легких
- Б) хорошее самочувствие
- В) частота сердечных сокращений

3. Что необходимо сделать при ушибах?

- А) наложить стерильную повязку
- Б) наложить холодный компресс намин
- В) массировать место ушиба.

8. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- А) сохранение и укрепление здоровья
- Б) развитие физических качеств человека
- В) поддержание высокой работоспособности людей

9. Что означает принцип закаливания - систематичность?

- А) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
- Б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
- В) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки навыков:

1. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- А) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
- Б) затылком, ягодицами, пятками
- В) затылком, спиной, пятками

2. Личная гигиена включает в себя:

- А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
- Б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта
- В) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

3. Основную часть урока рекомендуется начинать с...

- А) разучивания координационно сложных действий
- Б) закрепления сформированных навыков
- В) совершенствования гибкости

4. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?

- А) 1 - прыжки и бег;
- Б) 2 - потягивание;
- В) 3 - упражнения для мышц ног;
- Г) 4 - упражнения для мышц туловища;
- Д) 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- Е) 6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба

Модуль для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями (специальная медицинская группа)

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний:

1. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности
2. Методологические правила построения адаптивного тренировочного процесса

3. Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки, коррекционные занятия с учетом нозологии

4. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки и нозологии

5. Физиологические основы оздоровительной тренировки

6. Формы производственной гимнастики с учетом нозологии

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки умений:

Тесты:

1. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- А) силовых упражнений
- Б) скоростных упражнений
- В) упражнений на координацию

2. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- А) двигательный режим
- Б) рациональное питание
- В) личная и общественная гигиена

3. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

- А) уд/мин;
- Б) уд/мин
- В) уд/мин

4. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?

- А) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг
- Б) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома
- В) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения

5. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?

- А) 90 уд/мин
- Б) 150 уд/мин
- В) 180 уд/мин

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки навыков:

Тесты:

1. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований лиц с ограниченными возможностями здоровья, является:

- А) правила соревнований
- Б) программа соревнований
- В) положение соревнований

2. Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?

- А) учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- Б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся
- В) такова традиция

3. Каким должен быть вдох и выдох?

- А) более продолжительный вдох по отношению к выдоху
- Б) одинаковыми по продолжительности
- В) более продолжительным выдох по отношению к вдоху

4. Каков один из принципов закаливания?

- А) постепенность

- Б) решительность
В) однообразие.
- 5. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?**
- А) беспокойный сон
Б) жизнерадостное настроение
В) вялость, постоянное желание спать
- 6. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:**
- А) сохранение и укрепление здоровья
Б) развитие физических качеств человека
В) поддержание высокой работоспособности людей
- 7. Что означает принцип закаливания - систематичность?**
- А) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
Б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
В) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи

Проверяемая компетенция – ОК-7

Модуль «Общая физическая подготовка»

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний:

3. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.
4. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.
5. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.
6. Примеры комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.
7. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств.

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки умений:

Тесты:

1. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- А) силовых упражнений
Б) скоростных упражнений
В) упражнений на координацию

2. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- А) двигательный режим
Б) рациональное питание
В) личная и общественная гигиена

3. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

- А) уд/мин;
Б) уд/мин
В) уд/мин

4. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?

- А) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг
Б) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома
В) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения

5. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?

- А) 90 уд/мин
Б) 150 уд/мин
В) 180 уд/мин

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки навыков:

Тесты:

1. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) правила соревнований
- Б) программа соревнований
- В) положение соревнований

2. Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?

- А) учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- Б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся
- В) такова традиция

3. Каким должен быть вдох и выдох?

- А) более продолжительный вдох по отношению к выдоху
- Б) одинаковыми по продолжительности
- В) более продолжительным выдох по отношению к вдоху

4. Каков один из принципов закаливания?

- А) постепенность
- Б) решительность
- В) однообразие.

5. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

- А) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям
- Б) физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни
- В) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы

6. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?

- А) беспокойный сон
- Б) жизнерадостное настроение
- В) вялость, постоянное желание спать

7. Что является субъективным показателем состояния здоровья?

- А) жизненная емкость легких
- Б) хорошее самочувствие
- В) частота сердечных сокращений

3. Что необходимо сделать при ушибах?

- А) наложить стерильную повязку
- Б) наложить холодный компресс намин
- В) массировать место ушиба.

8. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- А) сохранение и укрепление здоровья
- Б) развитие физических качеств человека
- В) поддержание высокой работоспособности людей

9. Что означает принцип закаливания - систематичность?

- А) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
- Б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
- В) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи

10. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- А) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
- Б) затылком, ягодицами, пятками

В) затылком, спиной, пятками

11. Личная гигиена включает в себя:

А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;

Б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта

В) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

12. Основную часть урока рекомендуется начинать с...

А) разучивания координационно сложных действий

Б) закрепления сформированных навыков

В) совершенствования гибкости

13. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?

А) 1 - прыжки и бег;

Б) 2 - потягивание;

В) 3 - упражнения для мышц ног;

Г) 4 - упражнения для мышц туловища;

Д) 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

Е) 6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба

Модуль «Легкая атлетика»

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний:

4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.
5. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.
6. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.
7. Примеры комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.
8. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств.

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки умений:

Тесты:

1. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

А) силовых упражнений

Б) скоростных упражнений

В) упражнений на координацию

2. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

А) двигательный режим

Б) рациональное питание

В) личная и общественная гигиена

3. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

А) уд/мин;

Б) уд/мин

В) уд/мин

4. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?

А) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг

Б) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома

В) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения

5. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?

А) 90 уд/мин

- Б) 150 уд/мин
- В) 180 уд/мин

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки навыков:

6. Нормативы: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.
7. Нормативы: бег 100 м, 200 м, 400 м.
8. Нормативы эстафетного бега: 4x100м, 4x400 м.
9. Нормативы: бег по прямой с различной скоростью.
10. Нормативы: прыжки в длину

Тесты:

1. **Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**
 - А) правила соревнований
 - Б) программа соревнований
 - В) положение соревнований
2. **Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?**
 - А) учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
 - Б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся
 - В) такова традиция
3. **Каким должен быть вдох и выдох?**
 - А) более продолжительный вдох по отношению к выдоху
 - Б) одинаковыми по продолжительности
 - В) более продолжительным выдох по отношению к вдоху
4. **Каков один из принципов закаливания?**
 - А) постепенность
 - Б) решительность
 - В) однообразие.
5. **Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:**
 - А) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям
 - Б) физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни
 - В) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
6. **Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?**
 - А) беспокойный сон
 - Б) жизнерадостное настроение
 - В) вялость, постоянное желание спать
7. **Что является субъективным показателем состояния здоровья?**
 - А) жизненная емкость легких
 - Б) хорошее самочувствие
 - В) частота сердечных сокращений
3. **Что необходимо сделать при ушибах?**
 - А) наложить стерильную повязку
 - Б) наложить холодный компресс намин
 - В) массировать место ушиба.
8. **Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:**
 - А) сохранение и укрепление здоровья
 - Б) развитие физических качеств человека

В) поддержание высокой работоспособности людей

9. Что означает принцип закаливания - систематичность?

- А) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
- Б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
- В) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи

10. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- А) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
- Б) затылком, ягодицами, пятками
- В) затылком, спиной, пятками

11. Личная гигиена включает в себя:

- А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
- Б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта
- В) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

12. Основную часть урока рекомендуется начинать с...

- А) разучивания координационно сложных действий
- Б) закрепления сформированных навыков
- В) совершенствования гибкости

13. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?

- А) 1 - прыжки и бег;
- Б) 2 - потягивание;
- В) 3 - упражнения для мышц ног;
- Г) 4 - упражнения для мышц туловища;
- Д) 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- Е) 6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба

Модуль «Спортивные игры: волейбол, мини-футбол, баскетбол, бадминтон»

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний:

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.
3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.
4. Примеры комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.
5. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств.
6. В каком из перечисленных ниже игровом виде спорта на площадке находится наименьшее количество игроков?
7. В гандболе оптимальным размер игрового поля считается:
8. Какова продолжительность матча в волейболе:
9. Родиной дзюдо принято считать:
10. Как называется в борьбе прикосновение борца обеими лопатками к коврику, знаменующее его поражение?
11. Когда дзюдо дебютировало в программе Олимпийских игр?
12. Размер волейбольной площадки :
13. Какая дистанция в марафоне легко атлетической программы:
14. К какой группе видов спорта относится синхронное плавание и прыжки в воду:
15. В каком году в Англии был опубликован первый регламент правил игры в Бадминтон

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки умений:

Тесты:

1. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- А) силовых упражнений
- Б) скоростных упражнений
- В) упражнений на координацию

2. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- А) двигательный режим
- Б) рациональное питание
- В) личная и общественная гигиена

3. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

- А) уд/мин;
- Б) уд/мин
- В) уд/мин

4. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?

- А) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг
- Б) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома
- В) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения

5. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?

- А) 90 уд/мин
- Б) 150 уд/мин
- В) 180 уд/мин

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки навыков:

1. Волейбол. Нормативы: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.
2. Волейбол. Нормативы: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину.
3. Волейбол. Нормативы: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди, животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.
4. Мини-футбол. Нормативы: удар по лежащему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.
5. Мини-футбол. Нормативы: остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника вратаря, тактика защиты, тактика нападения.
6. Баскетбол. Нормативы: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).
7. Баскетбол. Нормативы: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват.
8. Баскетбол. Нормативы: приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.
9. Бадминтон. Нормативы: короткая подача, укороченный удар, высокий удар, смэш, прием подачи в передней зоне, прием смэша в задней зоне, прием смэша в передней зоне.

Тесты:

1. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) правила соревнований
- Б) программа соревнований
- В) положение соревнований

2. Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?

- А) учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- Б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся
- В) такова традиция

3. Каким должен быть вдох и выдох?

- А) более продолжительный вдох по отношению к выдоху
- Б) одинаковыми по продолжительности
- В) более продолжительным выдох по отношению к вдоху

4. Каков один из принципов закаливания?

- А) постепенность
- Б) решительность
- В) однообразие.

5. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

- А) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям
- Б) физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни
- В) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы

6. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?

- А) беспокойный сон
- Б) жизнерадостное настроение
- В) вялость, постоянное желание спать

7. Что является субъективным показателем состояния здоровья?

- А) жизненная емкость легких
- Б) хорошее самочувствие
- В) частота сердечных сокращений

3. Что необходимо сделать при ушибах?

- А) наложить стерильную повязку
- Б) наложить холодный компресс намин
- В) массировать место ушиба.

8. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- А) сохранение и укрепление здоровья
- Б) развитие физических качеств человека
- В) поддержание высокой работоспособности людей

9. Что означает принцип закаливания - систематичность?

- А) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
- Б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
- В) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки навыков:

1. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- А) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
- Б) затылком, ягодицами, пятками
- В) затылком, спиной, пятками

2. Личная гигиена включает в себя:

- А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;

- Б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта
В) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

3. Основную часть урока рекомендуется начинать с...

- А) разучивания координационно сложных действий
Б) закрепления сформированных навыков
В) совершенствования гибкости

4. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?

- А) 1 - прыжки и бег;
Б) 2 - потягивание;
В) 3 - упражнения для мышц ног;
Г) 4 - упражнения для мышц туловища;
Д) 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
Е) 6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба

Модуль для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями (специальная медицинская группа)

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний:

1. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности
2. Методологические правила построения адаптивного тренировочного процесса
3. Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки, коррекционные занятия с учетом нозологии
4. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки и нозологии
5. Физиологические основы оздоровительной тренировки
6. Формы производственной гимнастики с учетом нозологии

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки умений:

Тесты:

1. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- А) силовых упражнений
Б) скоростных упражнений
В) упражнений на координацию

2. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- А) двигательный режим
Б) рациональное питание
В) личная и общественная гигиена

3. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

- А) уд/мин;
Б) уд/мин
В) уд/мин

4. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?

- А) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг
Б) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома
В) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения

5. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?

- А) 90 уд/мин
- Б) 150 уд/мин
- В) 180 уд/мин

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки навыков:

Тесты:

1. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований лиц с ограниченными возможностями здоровья, является:

- А) правила соревнований
- Б) программа соревнований
- В) положение соревнований

2. Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?

- А) учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- Б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся
- В) такова традиция

3. Каким должен быть вдох и выдох?

- А) более продолжительный вдох по отношению к выдоху
- Б) одинаковыми по продолжительности
- В) более продолжительным выдох по отношению к вдоху

4. Каков один из принципов закаливания?

- А) постепенность
- Б) решительность
- В) однообразие.

5. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?

- А) беспокойный сон
- Б) жизнерадостное настроение
- В) вялость, постоянное желание спать

6. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- А) сохранение и укрепление здоровья
- Б) развитие физических качеств человека
- В) поддержание высокой работоспособности людей

7. Что означает принцип закаливания - систематичность?

- А) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
- Б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
- В) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи

**Частное образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский институт защиты предпринимателя» (РИЗП)**



доц. Паршина А.А.
2018 г.

**Обновление основной профессиональной образовательной программы в части
содержания рабочей программы учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)
(изменения и дополнения к рабочей программе)
на 2018/2019 учебный год**

В рабочую программу Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)
(наименование дисциплины (модуля))

для направления подготовки 38.03.06 Торговое дело
(код) наименование направления подготовки)

с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы
вносятся следующие изменения:

Содержание пункта рабочей программы до обновления	Содержание пункта рабочей программы после обновления
<i>Раздел 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем</i>	<i>Раздел 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем</i>
<p>лицензионное программное обеспечение: Операционная система для рабочих станций Microsoft Windows 10 home, Офис 2013, Антивирусная программа Nod 5 academic, Интернет прокси сервер + фаервол UserGade. 1с: Зарплата и Управление Персоналом 8. 1с: Предприятие 8. 1с: Бухгалтерия 8.</p> <p>профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1. Справочная Правовая Система КонсультантПлюс. 2. Бухгалтерская Справочная Система «Система Главбух»</p>	<p>лицензионное программное обеспечение: Операционная система для рабочих станций Microsoft Windows 10 home, Офис 2016, Антивирусная программа Nod 5 academic, Интернет прокси сервер + фаервол UserGade, программа для тестирования студентов MyTestx. 1с: Зарплата и Управление Персоналом 8. 1с: Предприятие 8. 1с: Бухгалтерия 8.</p> <p>профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1. Профессиональная база данных, информационная справочная система «Гарант». 2. Справочная Правовая Система КонсультантПлюс. 3. Бухгалтерская Справочная Система «Система Главбух».</p>

дополнения:

Обновления вносит _____ к.э.н. доц. Левчук В.В.
(подпись) (должность, Ф.И.О педагогического работника)

Рабочая программа переутверждена с учетом обновлений на заседании кафедры
Маркетинга № 11 от 26.06.2018 г.
(наименование кафедры)

Заведующий кафедрой _____ к.э.н., доцент Крамаренко Р.Р.
(подпись) (Ф.И.О)

Раздел 4. Содержание дисциплины (модуля) **Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)**, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических и видов учебных занятий

Формируемые компетенции	Содержание тем	Трудоёмкость по видам учебной работы					
		Общая трудоёмкость	Контактная работа				Самостоятельная работа
			лекции	семинарские	Практические	лабораторные работы	
Модуль «Общая физическая подготовка»							
ОК-8	Тема 1. Развитие физических качеств – сила, ловкость, гибкость Упражнения с отягощениями Упражнения из различных видов спорта						
	Очная форма обучения	36			36		
	Заочная форма обучения	36			2	34	
ОК-8	Тема 2. Обучение упражнениям развивающим скоростно-силовые качества: бег 30 м, 60 м, 100 м Развитие физических качеств – сила, ловкость, гибкость Упражнения с отягощениями Упражнения из различных видов спорта Обучение технике прыжков в длину Кроссовая подготовка						
	Очная форма обучения	36			36		
	Заочная форма обучения	36			2	34	
ОК-8	Тема 3. Совершенствование скоростных качеств бег 30 м и 60 м Развитие физических качеств – сила, ловкость, гибкость Совершенствование техники бега на дистанции 400 м и 800 м Упражнения с отягощениями Упражнения из различных видов спорта Совершенствование техники прыжков в длину Кроссовая подготовка						
	Очная форма обучения	72			72		
	Заочная форма обучения	72			2	70	
ОК-8	Тема 4. Совершенствование физических качеств – сила, ловкость, гибкость Упражнения с отягощениями Упражнения из различных видов спорта Совершенствование техники прыжков в длину Челночный бег						
	Очная форма обучения	72			72		

	Заочная форма обучения	72			2		70
ОК-8	Тема 5. Совершенствование физических качеств – сила, ловкость, гибкость Упражнения с отягощениями Упражнения из различных видов спорта Совершенствование технике прыжков в длину Челночный бег						
	Очная форма обучения	72			72		
	Заочная форма обучения	72			2		70
ОК-8	Тема 6. Совершенствование физических качеств – сила, ловкость, гибкость Упражнения с отягощениями Упражнения из различных видов спорта Совершенствование технике прыжков в длину Челночный бег						
	Очная форма обучения	40			40		
	Заочная форма обучения	38			2		36
	Подготовка к промежуточной аттестации						
	Очная форма обучения	-					-
	Заочная форма обучения	2					2
Модуль «Легкая атлетика»							
ОК-8	Тема 1. Обучение технике бега на короткие дистанции Обучение технике низкого старта Обучение технике и тактике бега на 60 м и 100 м						
	Очная форма обучения	36			36		
	Заочная форма обучения	36			2		34
ОК-8	Тема 2. Обучение технике низкого старта Изучение технике бега на 60 м и 100 м Обучение технике высокого старта Обучение технике и тактике финиширования и прохождения дистанции: 400 м, 800 м Совершенствование физического качества выносливость Обучение технике прыжков в длину						
	Очная форма обучения	36			36		
	Заочная форма обучения	36			2		34
ОК-8	Тема 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции Совершенствование техники низкого старта Изучение техники и тактики бега на 60 м и 100 м Совершенствование техники бега с высокого старта Совершенствование тактики прохождения дистанции в беге на 400 м и 800 м Совершенствование прыжков в длину Круговая тренировка						
	Очная форма обучения	72			72		
	Заочная форма обучения	72			2		70

ОК-8	Тема 4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции Совершенствование техники низкого старта Изучение техники и тактики бега на 60 м и 100 м Совершенствование техники бега с высокого старта Совершенствование тактики прохождения дистанции в беге на 400 м и 800 с Совершенствование прыжков в длину Круговая тренировка						
	Очная форма обучения	72			72		
	Заочная форма обучения	72			2		70
ОК-8	Тема 5. Совершенствование технике бега на короткие дистанции Совершенствование техники низкого старта Изучение техники и тактики бега на 100 м и 400 м Совершенствование техники бега с высокого старта Совершенствование техники прыжков в длину Круговая тренировка Эстафетный бег Челночный бег						
	Очная форма обучения	72			72		
	Заочная форма обучения	72			2		70
ОК-8	Тема 6. Совершенствование технике бега на короткие дистанции Совершенствование техники низкого старта Изучение техники и тактики бега на 100 м и 400 м Совершенствование техники бега с высокого старта Совершенствование техники прыжков в длину Круговая тренировка Эстафетный бег Челночный бег						
	Очная форма обучения	40			40		
	Заочная форма обучения	38			2		36
	Подготовка к промежуточной аттестации						
	Очная форма обучения	-					-
	Заочная форма обучения	2					2
Модуль «Спортивные игры: волейбол, мини-футбол, баскетбол, бадминтон»							
ОК-8	Тема 1. Обучение технике игры Обучение передачи, подачи, ведению Изучение правил игры						
	Очная форма обучения	36			36		
	Заочная форма обучения	36			2		34
ОК-8	Тема 2. Обучение технике игры						

	Обучение передачи, подачи, ведению Изучение правил игры						
	Очная форма обучения	36			36		
	Заочная форма обучения	36			2		34
ОК-8	Тема 3. Совершенствование техники игры Совершенствование передачи, подачи, ведения Повторение правил игры Обучение тактике						
	Очная форма обучения	72			72		
	Заочная форма обучения	72			2		70
ОК-8	Тема 4. Совершенствование техники игры Совершенствование передачи, подачи, ведения Повторение правил игры Совершенствование тактики Специальные упражнения						
	Очная форма обучения	72			72		
	Заочная форма обучения	72			2		70
ОК-8	Тема 5. Совершенствование техники игры Совершенствование передачи, подачи, ведения Повторение правил игры Совершенствование тактики Специальные упражнения						
	Очная форма обучения	72			72		
	Заочная форма обучения	72			2		70
ОК-8	Тема 6. Совершенствование техники игры Совершенствование передачи, подачи, ведения Повторение правил игры Совершенствование тактики Специальные упражнения						
	Очная форма обучения	40			40		
	Заочная форма обучения	38			2		36
	Подготовка к промежуточной аттестации						
	Очная форма обучения	-					-
	Заочная форма обучения	2					2
Модуль для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями (специальная медицинская группа)							
ОК-8	Тема 1. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности						
	Очная форма обучения	36			36		
	Заочная форма обучения	36			2		34
ОК-8	Тема 2. Методологические правила построения адаптивного тренировочного процесса						
	Очная форма обучения	36			36		
	Заочная форма обучения	36			2		34
ОК-8	Тема 3.						

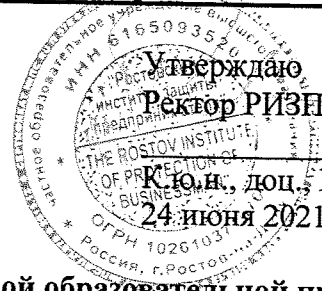
	Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки, коррекционные занятия с учетом нозологии						
	Очная форма обучения	72			72		
	Заочная форма обучения	72			2		70
ОК-8	Тема 4. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки и нозологии						
	Очная форма обучения	72			72		
	Заочная форма обучения	72			2		70
ОК-8	Тема 5. Физиологические основы оздоровительной тренировки						
	Очная форма обучения	72			72		
	Заочная форма обучения	72			2		70
ОК-8	Тема 6. Формы производственной гимнастики с учетом нозологии						
	Очная форма обучения	40			40		
	Заочная форма обучения	38			2		36
	Подготовка к промежуточной аттестации						
	Очная форма обучения	-					-
	Заочная форма обучения	2					2

Обновления вносит _____ к.э.н., доц. Левчук В.В.
(подпись) (должность, Ф.И.О педагогического работника)

Рабочая программа переутверждена с учетом обновлений на заседании кафедры
Маркетинг, реклама и туризм протокол № 10 от 25.05.2020 г.
(наименование кафедры)

Заведующий кафедрой _____ к.э.н., доц. Крамаренко Р.Р.
(подпись) (Ф.И.О)

**Частное образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский институт защиты предпринимателя» (РИЗП)**



Утверждаю
Ректор РИЗП
К.ю.н., доц., Паршина А.А.
24 июня 2021 г.

**Обновление основной профессиональной образовательной программы в части
содержания рабочей программы учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)
(изменения и дополнения к рабочей программе)
на 2021/2022 учебный год**

В рабочую программу Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)
(наименование дисциплины (модуля))
для направления подготовки 38.03.06 Торговое дело

(код) наименование направления подготовки)

с учетом заключения договора №147-09/2020 об оказании информационных услуг от 22 сентября 2020 г. по предоставлению доступа к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» и договора о сотрудничестве с ООО «Софттех» от 03.03.2021 вносятся следующие изменения:

Содержание пункта рабочей программы до обновления	Содержание пункта рабочей программы после обновления
Раздел 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	Раздел 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
7.2. Основная литература: 1. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, ВГУИТ. - Воронеж : ВГУТИ, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033 URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131 ** 2. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. - Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - ISBN 978-5-374-00429-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952 * 7.3. Дополнительная литература: 1. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семенов, Е.Е. Ачкасова. - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. - 256 с. : табл. - ISBN 978-5-299-00545-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833 ** 2. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2017. -	7.2. Основная литература: 1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с. : ил. ISBN 978-5-907225-59-6. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613059 2. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. - Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - ISBN 978-5-374-00429-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952 ** 7.3. Дополнительная литература: 3. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семенов, Е.Е. Ачкасова. - 2-е изд., доп. - Санкт-

<p>432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389 **</p> <p>* Библиотека РИЗП. ** ЭБС «Университетская библиотека онлайн».</p>	<p>Петербург : СпецЛит, 2013. - 256 с. : табл. - ISBN 978-5-299-00545-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833 *</p> <p>4. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389 *</p> <p>* Библиотека РИЗП. ** ЭБС «Университетская библиотека онлайн».</p>
<p><i>Раздел 10.</i></p>	<p><i>Раздел 10.</i></p>
<p>Лицензионное программное обеспечение: Операционная система для рабочих станций Microsoft Windows 10 home, Офис 2016, Антивирусная программа Nod 5 academic, Интернет прокси сервер + фаервол UserGade, программа для тестирования студентов MyTestx.1c: Зарплата и Управление Персоналом 8.1c: Предприятие 8.1c: Бухгалтерия 8. профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1. Профессиональная база данных, информационная справочная система «Гарант». 2. Справочная Правовая Система КонсультантПлюс. 3. Бухгалтерская Справочная Система «Система Главбух».</p>	<p>Лицензионное программное обеспечение: Операционная система для рабочих станций Microsoft Windows 10 home, Офис 2016, Антивирусная программа Nod 5 academic, Интернет прокси сервер + фаервол UserGade, программа для тестирования студентов MyTestx.1c: Зарплата и Управление Персоналом 8.1c: Предприятие 8.1c: Бухгалтерия 8, 1 с: Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях. профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1. Профессиональная база данных, информационная справочная система «Гарант». 2. Справочная Правовая Система КонсультантПлюс. 3. Бухгалтерская Справочная Система «Система Главбух».</p>

и дополнения:

Дополнить рабочую программу по дисциплине (модулю) разделами:

Раздел 12. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

Раздел 13. Реализация образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий

Согласно части 2 статьи 16 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ возможна реализация в образовательных организациях образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий.

При реализации дистанционного обучения образовательная организация обеспечивает функционирование электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств, взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействия посредством сети "Интернет", а также освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Организация предоставляет учебно-методическую помощь обучающимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий.

Организация самостоятельно определяют объем аудиторной нагрузки и соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимся, и учебных занятий с применением дистанционных образовательных технологий.

Обновления вносит _____ к.э.н., доц. Левчук В.В.
(подпись) (должность, Ф.И.О педагогического работника)

Рабочая программа переутверждена с учетом обновлений на заседании кафедры «Маркетинг, реклама и туризм» протокол № 10 «24» мая 2021 г.
(наименование кафедры)

Заведующий кафедрой _____ к.э.н., доц. Крамаренко Р.Р.
(подпись) (Ф.И.О)