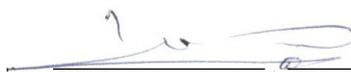




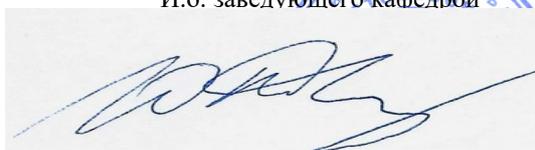
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель ОП


(подпись) Варлатая С.К.
(Ф.И.О.)

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. заведующего кафедрой


ти
Ю.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»
Направление подготовки 10.03.01 Информационная безопасность
(Комплексная защита объектов информатизации)
Форма подготовки очная

Школа естественных наук
Кафедра информационной безопасности
курс 1-3 семестр 2-6
лекции 0 час.
практические занятия 328 час.
лабораторные работы 00 час.
в том числе с использованием МАО лек. 00 / пр. 00 / лаб. 00 час.
всего часов аудиторной нагрузки 328 час.
в том числе с использованием МАО 00 час.
самостоятельная работа 0 час.
в том числе на подготовку к экзамену 00 час.
контрольные работы (количество) не предусмотрены
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены
зачет 2-6 семестр
экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ, утвержденного приказом ректора от 20.07.2017 №12-13-1479.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры информационной безопасности
протокол 10 о « 15 » июня 2019 г.
№ т

И.о. заведующего кафедрой : Добржинский Ю.В., к.т.н., с.н.с.
Составитель (ли): Вронская Н.Г., ш.и и г.н



Оборотная сторона титульного листа РПД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

III. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Курс учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предназначен для обучения студентов направления 10.03.01 «Информационная безопасность», профиль «Комплексная защита объектов информатизации» и входит в состав дисциплин выбора вариативной части учебного плана Б1.В.03.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 часов. Учебным планом предусмотрены практические занятия (328 час.). Дисциплина реализуется на 1 курсе во 2 семестре, 2 курсе 3 и 4 семестре, 3 курсе 5 и 6 семестре. Форма контроля по дисциплине – зачет.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» логически и содержательно связана с такими курсами, как «Физическая культура и спорт».

Содержание дисциплины охватывает следующий круг вопросов: определения физической культуры, спорта, работоспособности, различие между физкультурой и спортом, социально-биологические основы физической культуры, основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья, общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 являются:

- 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.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие общекультурные компетенции (элементы компетенций).

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
(ОК-16) способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии, нормативно-правовые основы работы вожаго
	Умеет	применять на практике основные учения в области физической культуры, самостоятельно проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста, вести внеклассную спортивно массовую работу с обучающимися
	Владеет	навыками организации и проведения соревнований и спортивных праздников с элементами подвижных

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» применяются следующие методы обучения: собеседование по итогам выполнения практических заданий. Используемые оценочные средства: собеседование (ОУ-1).

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Не предусмотрена

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (328час.)

Раздел 1. Элективные курсы по спортивным играм (164часов)

Модуль баскетбол

Занятие 1. Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча в корзину» (18 часа);

1. Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча в корзину.

2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

3. Развитие координационных способностей, быстроты.

Занятие 2. Обучение технике обманных движений (финт на рывок-рывок)» (18 часа);

1. Обучение технике обманных движений (финт на рывок-рывок).

2. Совершенствование индивидуальных тактических действий с использованием бросков мяча в корзину.

Занятие 3. Обучение сочетаниям индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом» (18 часа)

1. Обучение сочетаниям индивидуальных тактических действий иг-рока без мяча и с мячом.

2.Совершенствование техники обманных движений (финт на рывок-рывок).

Занятие 4.Обучение технике обманных движений (финт на проход-проход) (9 часа)

1.Обучение технике обманных движений(финт на проход-проход).

2.Совершенствование сочетаний индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом.

Занятие 5.Обучение обводке соперника с использование нескольких переводов мяча подряд(9 часа)

1.Обучение обводке соперника с использованиенескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой).

2.Совершенствование техники обманных движений (финт на проход-проход).

Занятие 6.Обучение технике обманных движений (финт на бросок-передача)(9 часа)

1.Обучение технике обманных движений (финт на бросок-передача).

2.Совершенствование техники обводки соперника с использование нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой).

Занятие 7.Обучение технике обманных движений(финт на бросок-проход-бросок)(9 часа)

1.Обучение технике обманных движений (финт на бросок-проход-бросок).

2.Совершенствование техники обманных движений (финт на передачу-бросок).

Занятие 8.Обучение технике броска мяча в движении одной рукой снизу, одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника (9 часа)

1.Закрепление техники броска мяча в движении одной рукой снизу.

2.Обучение технике броска одной рукой сверху с места с пассив-ным сопротивлением защитника.

Занятие 9.Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «скрестный выход» (9 часа)

1.Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «скрестный выход».

2.Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «переключение».

Занятие 10. Обучение тактическому взаимодействию в защите с участием двух игроков «проскальзывание» (9 часа)

1.Обучение и совершенствование тактическому взаимодействию в защите с участием двух игроков «проскальзывание».

2.Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «скрестный выход».

3.Развитие силовой выносливости.

Занятие 11. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием игроков «сдвоенный заслон» (9 часа)

1 Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон».

2 Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание».

3 Учебная игра.

Занятие 12. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков» (9 часа)

1.Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков».

2.Совершенствование техники броска одной рукой с места в быстром темпе.

3.Учебная игра.

Занятие 13. Обучение системе нападения через центрального игрока» (9 часа)

1.Обучение системе нападения через центрального игрока.

2.Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков».3.Учебная игра.

Занятие 14.Совершенствование техники игры в баскетбол, соревнования (27 час.)

- 1.Сдача контрольных нормативов.
- 2.Проведение соревнований по баскетболу.
- 3.Судейская практика.

Модуль волейбол

Занятие 1. Техника игры в нападении –перемещения и стойки (9 часа);

- 1.Обучение основным стойкам в волейболе.
- 2.Обучение сочетаниям стоек и перемещений в волейболе.
- 3.Учебная игра.

Занятие 2.Техника владения мячом –подачи (9часа)

- 1.Закрепление владения техникой основных стоек в волейболе.
- 2.Обучение технике нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой, планирующая подачам.
- 3.Учебная игра.

Занятие 3.Техника передачи мяча (9часа)

- 1.Обучение нижней и верхней передаче.
- 2.Обучение передачи в прыжке.
- 3.Учебная игра.

Занятие 4. Техника нападающего удара(9 часа).

1. Повторение техники перемещения и стоек.
2. Обучение технике нападающего удара –прямой, с переводом.
3. Учебная игра.

Занятие 5. Техника игры в защите (18 часа)

1. Обучение технике стоек и выпадам.
2. Обучение технике падений –с перекатом на спину, на грудь.
3. Учебная игра.

Занятие 6. Техника овладения мячом (18 часа)

1. Обучение технике приема мяча –снизу двумя руками и одной рукой.
2. Обучение технике приема мяча сверху двумя руками.
3. Совершенствование техники игры в защите.
4. Учебная игра.

Занятие 7. Техника блокирования (9 часа)

1. Обучение технике блокирования.
2. Обучение технике группового блокирования.
3. Учебная игра.

Занятие 8. Обучение тактики игры в защите (18 часа)

1. Обучение тактики игры в защите.
2. Совершенствование техники индивидуального и группового блокирования.
3. Учебная игра.

Занятие 9. Обучение тактики игры в нападении (18 часа)

1. Обучение тактическим действиям в нападении.
2. Совершенствование техники игры в нападении.
3. Учебная игра.

Занятие 10. Техника индивидуальным и групповым и командным действиям(18 часа)

1. Обучение индивидуальным и групповым действиям.
2. Обучение командным действиям.

3. Учебная игра.

Занятие 11. Соревнования по волейболу (27 часов)

1. Сдача контрольных нормативов.

2. Участие в соревнованиях и судейской практике.

Модуль футбол

Занятие 1. Техника игры в нападении (18 часа);

1. Обучение технике передвижения в футболе: бег с изменением направления, сменой ритма, с внезапными остановками, со сменой положения ног при ведении мяча, спиной вперед.

2. Обучение технике прыжков в футболе: приставными шагами, по прямой и по дуге, прыжки толчком одной и двумя ногами, повороты.

3. Совершенствование техники игры в нападении.

4. Учебная игра.

Занятие 2 Техника ударов по мячу (18 часа).

1. Обучение технике ударов по мячу: серединой подъема с лета и полулета, удар внутренней и внешней частью подъема.

2. Обучение технике ударов по мячу: крученный удар, удар лбом по мячу, удар боковой частью головы.

3. Совершенствование техники ударов по мячу.

4. Учебная игра

Занятие 3. Техника передачи и остановки мяча (18 часа)

1. Обучение технике остановки мяча ногой, голенью, грудью, головой, ведение обводки и вбрасывание мяча.

2. Совершенствование техники передачи и остановки мяча.

3. Учебная игра.

Занятие 4. Техника игры в нападении и защите (18 часа)

1. Обучение технике игры в нападении и защите: бег, остановки, повороты, прыжки, отбор мяча толчком туловищем, выбиванием (без падения и в падении), наложением стопы на мяч.

2. Совершенствование техники игры в нападении и защите.

3. Учебная игра.

Занятие 5. Техника игры вратаря (18 часа)

1. Обучение технике ловли мячей: низких мячей, полуввысоких, высоких мячей с падением и без падения, в броске и в прыжке, отбивания мяча, переводы, отбор мяча.

2. Совершенствование техники игры вратаря.

3. Учебная игра.

Занятие 6. Техника игры в защите (27 часов)

1. Обучение технике игры в защите: сосредоточенная защита, рассредоточенная защита, персональная защита, зонная и комбинированная защиты.

2. Совершенствование техники игры в защите.

3. Учебная игра.

Занятие 7. Совершенствование техники и тактических действий игры в целом (18 часа)

1. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении.

2. Совершенствование техники игры в футбол.

Занятие 8. Соревнования по футболу (27 часов)

1. Сдача контрольных нормативов.

2. Участие в соревнованиях и судейской практике.

Раздел 2. Элективные курсы по аэробике, единоборствам и силовой подготовке (164 часов)

Модуль аэробика

Занятие 1. Техника базовых шагов (27 часов);

1. Обучение технике базовых шагов: скип, джек, бег, шаг.

2. Обучение технике базовых шагов: махи, ланч, подъем колена.

3. Совершенствование техники базовых шагов.

Занятие 2. Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности (27 часов).

- 1.Разучивание различных комплексов ритмических и танцевальных движений.
- 2.Совершенствование техники исполнения ритмических и танцевальных движений.
- 3.Развитие выносливости.

Занятие 3.Освоение базовых программ по аэробике (27 часов).

- 1.Степаэробика.
- 2.Силовая аэробика.
- 3.Танцевальная аэробика.
- 4.Аэробика с предметами (мячи, палки, бодибары и т.д.).

Занятие 4.Комплексы общеразвивающих упражнений(27 часов)

- 1.Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением.
- 2.Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений на различные группы мышц.

Занятие 5.Упражнения для различных групп мышц (27 часов)

- 1.Разучивание упражнений для мышц живота, мышц спины.
- 2.Разучивание упражнений для мышц ног, рук и плечевого пояса.

6.Упражнение для развития физических качеств (27 часов)

- 1.Разучивание упражнений для развития выносливости.
- 2.Разучивание упражнений для развития гибкости.

Занятие 7.Соревнования по аэробике (27 часов)

- 1.Сдача контрольных нормативов.
- 2.Участие в соревнованиях и судейской практике.

Модуль единоборства

Занятие 1. Создание представления о спортивных единоборствах (9 часа);

- 1.Техника безопасности при занятиях единоборствами.
- 2.Влияние единоборств на физическую подготовленность студента.
- 3.Круговая тренировка.

Занятие 2. Техника падений в единоборствах (18 часа)

1. Создание представлений о технике падений в единоборствах.
2. Разучивание падений в единоборствах.
3. Разучивание специальных подводящих упражнений из различных исходных положений.
4. Упражнения по общей физической подготовке.
5. Подвижные игры.

Занятие 3. Виды спортивной борьбы. Техника броска (18 часа)

1. Разучивание техники броска.
2. Изучение броска в правую и левую сторону.
3. Повторение техники падений в борьбе.
4. Совершенствование техники броска.
5. Упражнения по ОФП.
6. Подвижные игры.

Занятие 4. Самбо, Дзюдо. Техника броска (18 часа)

1. Совершенствование техники падений.
2. Изучение техники броска «Зацеп голенью изнутри».
3. Изучение броска правой и левой ногой.
4. Совершенствование техники броска в правую и левую сторону
5. Кроссфит.
6. Подвижные игры

Занятие 5. Бокс. Кикбоксинг. Техника броска (18 часа)

1. Совершенствование техники падений.
2. Изучение о техники броска «Захватом ног».
3. Изучение техники броска захватом одной и двух ног.
4. Совершенствование техники бросков.
5. Кроссфит
6. Подвижные игры

Занятие 6. Айкидо. Сумо. Кендо. Изучение техники удержания (18 часа)

1. Совершенствование техники падений и бросков.

- 2.Изучение техники удержания сбоку.
- 3.Изучение техники удержания сбоку правой и левой стороны.
- 4.Изучений техники ухода с удержания.
- 5.Круговая тренировка
- 6.Подвижные игры

Занятие 7. Рукопашный бокс. Тайский бокс (18 часа)

- 1.Совершенствование техники падений и бросков.
- 2.Изучение техники проведения болевого приема на руку «Рычаг локтя от удержания сбоку».
- 3.Изучение техники проведения и ухода с болевого приема на правую и левую руку.
- 4.Круговая тренировка
- 5.Подвижные игры

Занятие 8. Борьба на поясах. Капоэра. Ушу (18 часа).

Техническая подготовка.

- 1.Совершенствование техники падений и бросков.
- 2.Изучение техники проведения болевого приема «Узел плеча от удержания сбоку».
- 3.Изучение техники проведения и ухода, защиты от болевого приема «узел локтя» на правую и левую руку.
- 4.Кроссфит.
- 5.Подвижные игры.

Занятие 9. Каратэ. Тхэквандо. Ушу. Совершенствование техники(18 часа)

- 1.Совершенствование техники в спортивных единоборствах.
- 2.Прием контрольных нормативов.
- 3.Проведение соревнований по кроссфиту.

Занятие 10 .Соревнования по единоборствам (9 часа)

Модуль силовая подготовка

Занятие 1. Упражнения для развития мышц рук(18 часа);

- 1.Обучение технике различных упражнений для развития мышц рук.
- 2.Методика развития силовых способностей.
- 3.Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц рук.

Занятие 2.Упражнения на развитие мышц плеча и шеи(18 часа).

- 1.Обучение технике различных упражнений для развития мышц плеча и шеи.
- 2.Методика развития силовых способностей.
- 3.Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц плеча и шеи.

Занятие 3.Упражнения для развития мышц груди(18 часа).

- 1.Обучение технике различных упражнений для развития мышц груди.
 - 2.Методика развития силовых способностей.
 - 3.Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц груди.
- Занятие

4.Упражнения для развития мышц спины (18 часа).

- 1.Обучение технике различных упражнений для развития мышц спины.
- 2.Методика развития силовых способностей.
- 3.Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц спины.

Занятие 5.Упражнения для развития мышц ног (18 часа).

- 1.Обучение технике различных упражнений для развития мышц ног.
- 2.Методика развития силовых способностей.
- 3.Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц ног.

Занятие 6.Упражнения для развития мышц живота (18 часа).

- 1.Обучение технике различных упражнений для развития мышц живота.
- 2.Методика развития силовых способностей.

3.Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц живота.

Занятие 7.Комплексы упражнений для различных групп мышц(54 часов)

1.Разучивание комплексов упражнений для различных групп мышц.

2.Развитие силовых способностей.

3.Сдача тестов по физической подготовке.

II.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа по дисциплине не предусмотрена

III. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые модули/ разделы/ темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	Спортивные игры	ОК-15 ³	Знает	ПР-1 тест	Зачет в форме сдачи контрольных нормативов
			Умеет	Дневник физической подготовленности	
			Владеет	Участие в соревнованиях Сдача нормативов комплекса ГТО;	
2	Аэробика/единоборства/силовая подготовка	ОК-15	Знает	ПР-1 тест	Зачет в форме сдачи контрольных нормативов
			Умеет	Дневник физической подготовленности	
			Владеет	Участие в соревнованиях Сдача	

				нормативов комплекса ГТО;	
--	--	--	--	------------------------------	--

Типовые практические задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

IV. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература (электронные и печатные издания)

1. Физическая культура. Элективный курс по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: методические указания / сост. Т.Н. Бахтина, Н.В. Курова, Г.Р. Вичикова. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург: СПбГЛТУ, 2018. — 24 с. <https://e.lanbook.com/book/105239>
2. Блинков, С.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.Н. Блинков, В.А. Мезенцева, С.Е. Бородачева. — Электрон. дан. — Самара: 2018. — 161 с. <https://e.lanbook.com/book/109462>
3. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин. — Электрон. дан. — Воронеж: ВГУИТ, 2017. — 63 с. <https://e.lanbook.com/book/106810>

Дополнительная литература (печатные и электронные издания)

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тычинин Н.В.— Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный

университет инженерных технологий, 2017. — 64 с

<http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

2. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2.

<http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

3. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С. И. Бочкарева, О. П. Кокоулина, Н. Е. Копылова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Евразийский открытый институт, 2011. —

344 с. — 978-5-374-00521-9. <http://www.iprbookshop.ru/11107.html>

V.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебный курс структурирован по принципу последовательности освоения двигательных действий, что позволяет систематизировать учебный материал по данному предмету. Формирование вышеуказанной компетенции у студентов происходит в три этапа. На первом этапе, с помощью теоретического пояснения во время практических занятий, происходит формирование знаний в области теоретических аспектов о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни; техники основных двигательных действий; принципов и методики организации, судейства физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Успешное освоение материала, позволяет сформировать у студентов двигательные навыки и умения в базовых видах спорта, научит их использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности; использовать способы самоконтроля своего физического состояния, что в свою очередь позволит достичь им необходимого уровня

физической подготовленности, и как следствие успешно сдать контрольные нормативы на зачете. Таким образом, проверка знаний по дисциплине на зачете, в том числе и знаний, осуществляется через сдачу теста (на базе LMSBlackBoard), а также практических нормативов, которые могут быть успешно сданы, только при первоначальном теоретическом освоении материала. В процессе освоения учебного курса студенту предлагаются работа на практических занятиях в объеме 72 часов, а также рекомендуется самостоятельная работа по заполнению дневника физической подготовленности и выполнение практических и самостоятельных заданий, формулируемых преподавателем. Во время реализации практического курса, студенту предстоит освоить за семестр два блока: блок спортивных игр в объеме 36 часов, где студенту предлагается на выбор одна из спортивных игр – баскетбол, волейбол, футбол, а также на выбор один из трех видов двигательной активности – аэробика, силовые виды спорта, спортивные единоборства (объем 36 часов). Каждый из вышеуказанных блоков сопровождается участием студентов в соревнованиях и сдачей контрольных нормативов. Внеаудиторная самостоятельная работа носит рекомендательный характер и выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Содержание и рекомендации для самостоятельной работы студентов представлены в дополнительных материалах УМКД дисциплины.

Рекомендации по работе с литературой и использованию материалов учебно-методического комплекса Для общего представления содержания и сущности дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» студенту целесообразно ознакомиться с материалами учебно-методического комплекса: -рабочей программой дисциплины, ибо она дает наиболее полное представление об объеме часов, основном содержании и видах контроля по материалам данного курса; -методическими рекомендациями для студентов по изучению дисциплины, помогающими наиболее рационально подойти к освоению программного материала курса; -учебно-методическими

материалами по видам занятий: практические занятия, зачетные требования, тестовыми материалами для контроля качества усвоения материала и т.п., конкретизирующих требования к студентам и освоению содержания курса;- дополнительными материалами УМКД. Рекомендации по подготовке к зачёту Для успешной подготовки к зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» студенту необходимо посещать все аудиторные занятия по дисциплине, принимать участие во всех формах и видах текущего контроля. Студенту рекомендуется изучить нормативы физической подготовленности и тесты, представленные в приложении 1 и совместно с куратором/тьютором разработать индивидуальную траекторию физического развития, с учетом текущего уровня физического развития и физической подготовленности. Рекомендуется изучение литературы по всем разделам курса.

Для эффективной подготовки к зачету, а также для наилучшего решения поставленных перед курсом задач, студенту рекомендуется заниматься физической культурой самостоятельно или в организованных спортивных секциях центра спортивной подготовки ШИКС ДВФУ. Более подробно с учебно-методическими указаниями о рекомендуемой самостоятельной работе студента можно ознакомиться в дополнительных материалах УМКД

Особенности реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Образовательный процесс по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее -обучающиеся с ОВЗ) осуществляется с соблюдением принципов здоровье сберегающих технологий и адаптивной физической культуры.
2. Для проведения практических занятий с обучающимися с ОВЗ допускаются преподаватели, имеющие соответствующую подготовку в области адаптивной физической культуры.

3. На основе совокупности самостоятельных исследований и лекционного материала, обучающимися разрабатывается собственное исследование по проблематике физкультурно-спортивной деятельности при конкретном заболевании (заболеваниях) в форме реферата.

4. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы, занятия для обучающихся с ОВЗ могут быть организованы в следующих формах: - подвижные занятия физической культурой в специальных медицинских группах; - занятия в системе BlackBoard, путем освоения разработанного курса «Физическая культура (для лиц, освобожденных от занятий по медицинским показаниям)», режим доступа:

https://bb.dvfu.ru/webapps/blackboard/content/listContentEditable.jsp?content_id=265779_1&course_id=6513_1#

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины представляет собой спортивные сооружения для проведения практических занятий. Спортивные сооружения для проведения практических занятий укомплектованы специализированным спортивным оборудованием. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет.

Перечень спортивных сооружений для обеспечения занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» включает в себя:

1. Легкоатлетический стадион
2. Универсальный спортивный зал
3. Плавательный бассейн

4. Зал сухого плавания

5. Тренажерный зал

6. Беговая дорожка

7. Зал спортивных единоборств. Все спортивные сооружения университета сертифицированы и внесены во Всероссийский Реестр Министерства спорта России. В целях обеспечения специальных условий обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ДВФУ все здания оборудованы пандусами, лифтами, подъемниками, специализированными местами, оснащенными туалетными комнатами, табличками информационно-навигационной поддержки.



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»
Направление подготовки 10.03.01 Информационная безопасность
(Комплексная защита объектов информатизации)
Форма подготовки очная

Владивосток

2019

24

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Дата/ сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1	1-18 неделя семестра	Дневник физической подготовленности	2 часа	Зачет

Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению

Самостоятельная работа студентов состоит из заполнения дневника физической подготовленности, который расположен на базе LMS Blackboard ДВФУ. Самостоятельная работа считается зачтенной, в случае ее выполнения и отметке о ее выполнении в дневнике физической подготовленности на базе LMS Blackboard ДВФУ.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

В дневник физической подготовленности записываются все виды физической активности, которые студент совершает во время практических занятий по физической культуре, а также во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, если таковые имеются. Во время самостоятельной работы необходимо осуществлять самоконтроль. Самоконтроль – это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом. Данные самоконтроля записываются в электронный дневник физической подготовленности, они помогают контролировать и регулировать правильность подбора средств, методику проведения учебно-тренировочных занятий. В дневнике физической подготовленности рекомендуется регулярно регистрировать субъективные (самочувствие, сон, аппетит, болевые

ощущения) и объективные (ЧСС, масса тела, тренировочные нагрузки, нарушения режима, спортивные результаты) данные самоконтроля. Более

подробно о методике заполнения и показателях, необходимых для занесения в дневник физической подготовленности представлены в приложении 2. Самочувствие отмечается как хорошее, удовлетворительное или плохое. Различные отклонения состояния здоровья быстро отражаются, поэтому его ухудшение, как правило, является результатом переутомления или заболевания. Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие и т.п.) и силе проявления. ЧСС – важный показатель состояния организма. Его рекомендуется подсчитывать регулярно, в одно и то же время суток, в покое. Лучше всего утром, лежа, после пробуждения, а также до тренировки (за 3-5 мин) и сразу после спортивной тренировки. Масса тела должна определяться периодически (1-2 раза в месяц) утром натощак, на одних и тех же весах. В первом периоде тренировки масса обычно снижается, а затем стабилизируется и в дальнейшем за счет прироста мышечной массы несколько увеличивается. При резком снижении массы тела следует обратиться к врачу. Тренировочные нагрузки, выполненные на практических занятиях записываются кратко и в соответствии с формой электронного дневника: вид физической активности (бег, прыжки, метания, плавание), форма самостоятельной работы, если таковая присутствует (утренняя гимнастика, самостоятельное тренировочное занятие, занятие в спортивной секции, участие в соревновании), нагрузки (длительность – минуты, часы, количество повторений, км, метры, интенсивность в процентах от максимальной), достигнутый результат (если предусмотрен), вместе с другими показателями самоконтроля они дают возможность объяснить различные отклонения в состоянии организма. Цели и задачи самостоятельной работы студентов - совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; обогащение индивидуального опыта занятий базовыми видами спорта – легкой атлетикой и плаванием; овладение и

совершенствование системой профессионально и жизненно значимых практических двигательных умений и навыков. Самостоятельная работа студента по дисциплине «Физическая культура» рассматривается нами как составная и обязательная часть здорового образа жизни студента. Результаты выполнения самостоятельной работы фиксируются студентом самостоятельно в дневнике физической подготовленности. Обязательным для фиксации являются показатели самочувствия, двигательной нагрузки, результаты выступления в соревнованиях, результаты двигательных тестов, проводимых во время практических занятий, заполнение индивидуальной траектории физической

подготовленности. Заполнение дневника происходит в соответствии с его электронной формой. Заполнение дополнительных параметров дневника может проводиться по желанию студента.

Критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

Оценивается умение использовать полученные теоретические знания и практические умения при выполнении заданий для самостоятельной работы; регулярность и полнота заполнения обязательных показателей дневника физической подготовленности.



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»
Направление подготовки 10.03.01 Информационная безопасность
(Комплексная защита объектов информатизации)
Форма подготовки очная

Владивосток
2019

Паспорт фонда оценочных средств

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-15 ⁶ способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	- общие теоретические аспекты о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни; - принципы и методiku организации, судейства физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий
	Умеет	- самостоятельно выстраивать индивидуальную траекторию физкультурно-спортивных достижений; - использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности; -использовать способы самоконтроля своего физического состояния; - работать в команде ради достижения общих и личных целей
	Владеет	-разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни; - способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической подготовленности; - двигательными действиями базовых видов спорта и активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; - системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья

Контроль достижения целей курса

№ п/п	Контролируемые модули/ разделы/ темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	Спортивные игры	ОК-15 ³	Знает	ПР-1 тест	Зачет в форме сдачи контрольных нормативов
			Умеет	Дневник физической подготовленности	
			Владеет	Участие в соревнованиях Сдача нормативов комплекса ГТО;	
2	Аэробика/единоборства/силовая подготовка	ОК-15	Знает	ПР-1 тест	Зачет в форме сдачи контрольных нормативов
			Умеет	Дневник физической	

				подготовленности	
			Владеет	Участие в соревнованиях Сдача нормативов комплекса ГТО;	

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
ОК-15 ⁸ способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знает (пороговый уровень)	- общие теоретические аспекты о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни; - принципы и методику организации, судейства физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий	Знание основных положений техники безопасности при занятиях плаванием и легкой атлетикой; Знание основ техники основных двигательных действий в плавании и легкой атлетике; Знание правил проведения соревнований по плаванию и легкой атлетике, основные положения	Способность характеризовать основные положения техники безопасности при проведении занятий плаванием и легкой атлетикой; Характеризовать технику основных средств и методов в плавании и легкой атлетике, способен оценить технику выполнения двигательного действия, указать ошибки и пути их

			организации спортивных соревнований	исправления; Способность указать на роль и значение средств физической культуры в формировании ЗОЖ; Учитывает принципы и методiku организации, судейства спортивно-массовых мероприятий при участии в соревнованиях, а также личном участии в их организации и судействе
	умеет (продвигать)	- самостоятельно выстраивать индивидуальную траекторию физкультурноспортивных достижений; - использовать разнообразные средства и методы физической культуры для	Умение использовать основные средства и методы легкой атлетики и плавания для индивидуального физического	Способность в зависимости от задач физической подготовки выбрать наиболее целесообразные средства плавания и легкой

		сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности; -использовать способы самоконтроля своего физического состояния;	совершенствования, укрепления и поддержания здоровья и работоспособности; Умение самостоятельно контролировать свое физическое состояние;	атлетики; Способность демонстрировать технику основных двигательных действий в плавании и легкой атлетике без существенных ошибок; Способность использовать способы самоконтроля физической подготовленности, в том числе и при ведении дневника физической подготовленности
	владеет (высокий)	разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни; -способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,	Владение результативными и способами адаптации различных средств и методов плавания и легкой атлетики; Владение	Способность адекватно оценить уровень физической подготовленности, оценить степень прогрессирования; Способность отобрать и систематизировать

		физической подготовленности; - двигательными действиями базовых видов спорта и активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; - системой профессиональной и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья	способами самоконтроля физической подготовленности; Наличие опыта участия в соревнованиях; Владение основными двигательными действиями базовых видов спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.	ть средства и метода легкой атлетики и плавания в зависимости от индивидуального уровня физической подготовленности и состояния здоровья; Способность технически правильно демонстрировать двигательные действия базовых видов спорта.
--	--	--	---	--

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» включают описание оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации.

Оценочные средства для промежуточной аттестации

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена аттестация в первом и во втором семестрах в форме зачета.

В процессе освоения дисциплины, посещения практических занятий, спортивных секций, участия в соревнованиях и т.д. студенту необходимо набрать для получения зачета не менее 100 баллов.

Оценке в баллах подлежат следующие критерии:

1. Посещение 1 занятия - 2 балла; $9 = 30 \text{ занятий} * 2 = 60$ макс
2. Посещение спортивных секций ДВФУ10 (не менее 2х раз в неделю) – 10 баллов;
3. Участие в соревнованиях, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых ДВФУ11 – 5 баллов;
макс – $3 * 5 = 15$ баллов
4. Участие в соревнованиях, проводимых в группе – 1 балл
5. Теоретический тест. За сданный тест – 10 баллов.
6. Заполнение электронного дневника - 20 баллов
7. Сдача контрольных нормативов на оценку:12

«1» - 1 балл

«2» - 2 балла

«3» - 3 балла

«4» - 4 балла

«5» - 5 баллов

Оценочные средства для текущей аттестации

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной. Объектами оценивания выступают: учебная дисциплина (активность на занятиях, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине, степень физической активности во внеучебное время); степень усвоения теоретических знаний, демонстрируемая во время выполнения практических заданий и теоретического теста; уровень

овладения практическими двигательными умениями и навыками по плаванию и легкой атлетике – тестирование ОФП и СФП; сдача нормативов ВФОК «Готов к труду и обороне»; участие в соревнованиях; регулярность и полнота заполнения электронного дневника индивидуальной физической активности.

1. Сдача нормативов ВФОК «Готов к труду и обороне»;

В течение семестра, студенты готовятся для сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

2. Участие в соревнованиях.

В течение семестра студент должен участвовать в следующих соревнованиях, проводимых Школой искусства, культуры и спорта ДВФУ: - легкоатлетическая эстафета; -соревнования по легкой атлетике среди первокурсников; -соревнования по плаванию среди первокурсников; - эстафеты в плавательном бассейне.

3. Заполнение электронного дневника индивидуальной физической активности

Дневник индивидуальной физической активности создается на базе LMS Вб и заполняется не реже 1 раза в неделю самостоятельно студентом. Регулярные проверки дневника проводит куратор-тьютор, не реже 1 раза в месяц. Обязательным для заполнения являются все виды физической активности студента, выполняемые на практических занятиях, в соответствии с электронной формой дневника. Дополнительные показатели могут заполняться студентом по желанию. В дневник заносятся следующие показатели: -ФИО; -пол; -возраст; -рост; -вес;

-весоростовой индекс Кетле: вес тела (г)/рост (см); -самочувствие (до и после занятий); -ЧСС до нагрузки и после нагрузки; -Физические нагрузки, во время практических занятий с описанием объема, вида двигательной

активности и интенсивности; -результаты участия в соревнованиях; - результаты тестов физической подготовленности и выполнение норм ГТО, не реже 2х раз в семестр, в начале и в конце.

4. Тестирование ОФП и СФП

В течение семестра, студенты по мере освоения пройденного материала сдают тесты

5.Тестовые задания по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Понятие «Физическая культура» - это: А) отдельные стороны двигательных способностей человека; Б) способ восстановления здоровья человека; В) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, улучшение его жизнедеятельности посредством применения средств физической культуры;

Г) педагогический процесс, направленный на обучение человека двигательным действиям и воспитание физических качеств. 2. Укажите основную форму физического воспитания в вузе: А) утренняя гигиеническая гимнастика; Б) Спортивные соревнования; В) учебные занятия; Г) занятия в спортивных секциях. 3. Основным средством физической культуры являются: А) спортивное оборудование и инвентарь; Б) физические упражнения; В) гигиенические факторы; Г) оздоровительные силы природы.

3. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся: А) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств; Б) спортивные результаты и физическая подготовка; В) уровень сформированности двигательных умений и навыков; Г) результаты выполнения нормативов и программ. 4. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности называется: А) функциональной устойчивостью; Б) тренированностью; В) выносливостью. 5. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость? А) выносливость; Б) сила; В) быстрота; Г) ловкость. 6. К скоростно-силовым упражнениям относятся: А)

отжимания Б) наклоны В) прыжки Г) бег 7. Бег на короткие дистанции развивает: А) выносливость; Б) гибкость; В) быстроту;

Г) силу. 8. Основные задачи общей физической подготовки это: А) достижение наилучших спортивных результатов; Б) гармоничное физическое развитие и укрепление индивидуального здоровья. 9. Какие упражнения преимущественно развивают силу? А) бег на короткие дистанции Б) подтягивания В) бег на длинные дистанции Г) прыжки 10. Назовите вид спорта, преимущественно развивающий силовую выносливость: А) бег на короткие дистанции Б) гиревой спорт В) толкание ядра Г) прыжки на батуте 11. Какие из показателей имеют существенное значение при оценке воздействия систематических физических нагрузок на организм человека: А) рост Б) вес В) ЧСС Г) ЖЕЛ 12. Самоконтроль это: А) раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья занимающихся физическими упражнениями и спортом В) наблюдения занимающихся ФКиС за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма при помощи простых и доступных методов 13. К объективным показателям самоконтроля относятся: А) самочувствие Б) настроение В) желание тренироваться Г) масса тела 14. Наиболее важным физическим качеством для здоровья являются: А) сила Б) гибкость В) выносливость Г) ловкость

15. Почему двигательная активность является обязательной составляющей ЗОЖ? А) движение стимулирует процессы роста и развития организма Б) интенсивная физическая тренировка повышает умственную работоспособность В) гипокинезия влечет за собой различные заболевания 16. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью: А) развития физических качеств Б) «вработывания» в предстоящий трудовой (учебный) день В) формирования двигательных умений Г) развития физических качеств 17. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы? А) УГГ Б) тренировочное занятие В)

физкультурную паузу 18. Тренировка в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы наиболее эффективны при нагрузках, повышающих ЧСС, для студентов, не имеющих отклонения в состоянии здоровья, до: А) 90 уд/мин Б) 100-110 уд/мин В) 130-150 уд/мин

19. Какие упражнения рекомендуется использовать в заключительной части занятия? А) бег Б) упражнения на внимание В) упражнения на расслабление Г) упражнения на развитие силы

20. Укажите оптимальное количество ОРУ для подготовительной части занятия: А) 10-12 упражнений Б) 5-6 упражнений В) 14-15 упражнений

21. Сколько раз в одном занятии может повторяться специальная часть разминки? А) один раз после общеподготовительной части Б) в начале и середине основной части В) каждый раз при переходе к выполнению нового вида физических упражнениями

22. Содержание самостоятельных тренировочных занятий определяется: А) целями Б) режимом питания В) уровнем общей физической подготовленности занимающихся.

Критерии оценки тестового задания

Тестовое задание считается выполненным, если студент ответил правильно не менее чем на 18 вопросов.