

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебно-методической работе  
д.ф.н., профессор \_\_\_\_\_ Е.Г. Елина  
" 31 " \_\_\_\_\_ 2016 г.



**Рабочая программа дисциплины**

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

Направление подготовки бакалавриата  
38.03.05 Бизнес-информатика

Профили подготовки бакалавриата  
Управление бизнес-процессами

Квалификация (степень) выпускника  
*Бакалавр*

Форма обучения  
*Очная*

Саратов,  
2016

## **1. Цель освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре» для студентов вузов 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** дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре» являются:

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

В результате изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре» студенты по направлению подготовки 38.03.05 «Бизнес-информатика» (профиль «Управление бизнес-процессами») должны усвоить на занятиях содержание предмета, основную цель курса, задачи курса, ключевые понятия, методологический инструментарий изучения предмета данной дисциплины.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре» включена в вариативную часть блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП бакалавриата по направлению подготовки 38.03.05 «Бизнес-информатика», профиль «Управление бизнес-процессами» и является дисциплиной по выбору.

Настоящая программа по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре» составлена с учетом следующих



основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025;

- инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 № 777.

В высших учебных заведениях «Элективные дисциплины по физической культуре» представлены как учебные дисциплины и важнейший компонент целостного развития личности, реализуются в порядке, установленном образовательной организацией. Являются компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин «Элективные дисциплины по физической культуре».

Свои образовательные и развивающие функции «Элективные дисциплины по физической культуре» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

### **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенции:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

**Уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.



**Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре» составляет 328 часов. В том числе аудиторных 328 часов. Дисциплина преподается в 1-5 семестрах.

Формы промежуточной аттестации: зачет в 1-5-м семестрах.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего часов (328)	Лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Раздел 1. Легкая атлетика	1-5		94	-	94	-	
1.1	Прыжки в длину с места	1	1-8	28	-	28	-	Контрольные нормативы
1.2	Специальные упражнения для бега	2	12-16	14	-	14	-	Контрольные нормативы
1.3	Бег на короткие дистанции	3	1-8	28	-	28	-	Контрольные нормативы
1.4	Бег на средние дистанции	4	12-16	14	-	14	-	Контрольные нормативы
1.5	Бег на средние дистанции	5	1-8	10	-	10	-	Контрольные нормативы
2	Раздел 2. Гимнастика	1-5		66		66		
2.1	Строевая подготовка	1	1-18	12	-	12	-	Тестирование ОФП
2.2	Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, ног	2	1-16	16	-	16	-	Тестирование ОФП
2.3	Общеразвивающие упражнения: упражнения для развития силы, быстроты	3	1-18	12	-	12	-	Тестирование ОФП



	координации движений, подвижности в суставах.							
2.4	Общеразвивающие упражнения: упражнения для развития гибкости, коррекции и формирования правильной осанки	4	1-16	16	-	16	-	Тестирование ОФП
2.5	Общеразвивающие упражнения: упражнения на дыхание и расслабление	5	1-18	10	-	10	-	Тестирование ОФП
3	Раздел 3. <b>Спортивные игры</b>			72		72		
3.1	Настольный теннис	1	9-18	14	-	14	-	Оценка технической и тактической подготовленности
3.2	Бадминтон	2	1-11	16	-	16	-	Оценка технической и тактической подготовленности
3.3	Волейбол	3	9-18	16	-	16	-	Оценка технической и тактической подготовленности
3.4	Баскетбол	4	1-11	16	-	16	-	Оценка технической и тактической подготовленности
3.5	Мини футбол	5	9-18	10	-	10	-	Оценка технической и тактической подготовленности
4	Раздел 4. <b>Подвижные игры</b>	1-5		36		36		
4.1	Игры малой подвижности	1	1-18	6	-	6	-	Оценка активности выполнения
4.2	Игры средней подвижности	2	1-16	8	-	8	-	Оценка активности выполнения

4.3	Игры большой подвижности	3	1-18	8	-	8	-	Проведение п/и
4.4	Эстафеты	4	1-16	8	-	8	-	Проведение п/и
4.5	Игры на воде	5	1-18	6	-	6	-	Проведение п/и
5	Подраздел 5. <b>Лыжная подготовка</b>	1	-	-	-	-	-	-
		2	-	-	-	-	-	-
		3	-	-	-	-	-	-
		4	-	-	-	-	-	-
		5	1-4	14	-	14	-	Оценка ОФП и технической подготовленности
6	Раздел 6. <b>ППФП</b>			46		46		
6.1	Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии	1	1-18	12	-	12	-	Оценка ОФП и СФП
6.2	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	1-16	10	-	10	-	Оценка ОФП и СФП
6.3	Упражнения с чередованием напряжения с расслаблением	3	1-18	8	-	8	-	Оценка ОФП и СФП
6.4	Упражнения для коррекции нарушений осанки	4	1-16	10	-	10	-	Оценка ОФП и СФП
6.5	Упражнения для коррекции зрения. Упражнения для развития внимания	5	1-18	6	-	6	-	Оценка ОФП и СФП
	<b>Всего</b>	<b>1-5</b>	<b>2-16, 2-18</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	Сдача контрольных нормативов
	<b>Промежуточная аттестация</b>							Зачет в 1-5 семестрах

### Содержание дисциплины

**Раздел 1. Легкая атлетика.** Прыжки в длину с места. Техника прыжка: отталкивание, полет, приземление. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60 м): бег с ускорением с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени; бег прыжковыми шагами. Контрольный бег 60-100 м. Бег на короткие дистанции (юноши и девушки – 100 м). Техника бега: низкий старт, стартовое



ускорение, бег на дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции (юноши – 3000, девушки – 2000 м (без учета времени). Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой, по повороту), финиширование.

**Раздел 2. Гимнастика.** Обучение строевому построению и перестроению, передвижения, размыкания, смыкания, упражнения в движении.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног; упражнения для развития силы, быстроты координации движений, подвижности в суставах, гибкости, коррекции и формирования правильной осанки, упражнения на дыхание и расслабление. Элементы стрейчинга. Элементы йоги.

**3. Спортивные игры.** Совершенствование технических приемов и тактических действий в спортивных играх.

**Настольный теннис.** Стойки. Способы хватки ракетки. Передвижения. Техника ударов. Виды подачи. Тактика игры - одиночной и парной. Техника безопасности. Правила игры и судейство. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, быстроты игровых действий, специальной выносливости. Одиночные и парные игры.

**Бадминтон.** Стойки. Способы хватки ракетки. Передвижения. Техника ударов. Подача. Тактика игры - одиночной и парной. Техника безопасности. Правила игры и судейство. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, быстроты игровых действий, специальной выносливости. Одиночные и парные игры.

**Волейбол.** Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Двусторонняя игра.

**Баскетбол.** Техника игры: подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Двусторонняя игра.

**Мини футбол.** Техника игры: удары по мячу ногой, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения, отбор мяча, вбрасывание мяча, техника игры вратаря. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Двусторонняя игра.

**4. Подвижные игры.** Игры малой, средней и большой подвижности. Эстафеты. Игры на воде.



**5. Лыжная подготовка.** Элементы лыжной подготовки. Техника передвижения на лыжах. Классический ход. Коньковый ход. Повороты в движении. Подъёмы и спуски. Торможения. Старт. Финиш. Правила соревнований по лыжным гонкам.

**6. ППФП.** Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения для коррекции зрения. Упражнения на развитие внимания.

### **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО бакалавриата по направлению подготовки 38.03.05 «Бизнес-информатика», профиль «Управление бизнес-процессами» реализация компетентного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий, компьютерных технологий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. Кафедра физического воспитания и спорта предлагает использовать в учебном процессе следующие комплексы:

1. Комплекс «Компьютерный курс по основам физического воспитания» состоит из учебного пособия и автоматизированного учебного курса (АУКа), созданной в Центре новых информационных технологий при Самарском государственном аэрокосмическом университете.

2. Комплекс по освоению методов и практических средств занятий по атлетической гимнастике, созданной в Центре новых информационных технологий при Самарском государственном аэрокосмическом университете.

3. Комплекс "Контроль и самоконтроль физического развития" функционирует в среде КАДИС (Комплексы Автоматизированных Дидактических Средств), созданной в Центре новых информационных технологий при Самарском государственном аэрокосмическом университете.

4. Экспертная система «Атлетизм» компьютерная система планирования тренировки для начинающих. Разработана Научно-исследовательским институтом информационных технологий Московским государственной академии физической культуры.

**Для студентов, имеющих инвалидность и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) допускается:**

- обучение с более гибкой системой организации учебных занятий с учетом индивидуальных возможностей обучаемых, согласуется с требованием их доступности для данных обучающихся и состоянием здоровья. В частности, предполагается применение дистанционных образовательных технологий и средств удаленного доступа;



- обучение в условиях применения адаптивных индивидуальных программ предполагает активную самостоятельную деятельность: чтение обязательной и дополнительной литературы, реферативную работу, решение задач различного уровня сложности. Технология адаптивного обучения предполагает осуществление контроля всех видов, в том числе дистанционного.

Студенты, имеющие инвалидность, и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются электронными образовательными ресурсами: электронными пособиями, презентациями лекционных курсов, программным обеспечением для реализации компьютерных практических работ. Предусмотрена возможность получения данных средств на университетских и кафедральных сайтах, а также при непосредственном общении с преподавателем по электронной почте.

#### **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Для дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» предполагаются практические занятия с использованием различных средств физической культуры и спорта для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, и уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности.

Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;



- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

**Обязательными** видами физических упражнений по физической культуре являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м - мужчины, женщины; бег 1000 м - женщины; бег 2000 м - мужчины), спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для **специального** учебного отделения разработан кафедрой физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.



Студенты, имеющие инвалидность и освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, в каждом семестре готовят рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Темы рефератов содержатся в фонде оценочных средств к дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре».

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном, подготовительном и специальном отделениях определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения.

Текущий контроль и зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума; регулярности посещения обязательных занятий; обязательных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов разных медицинских групп, по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки бакалавров.

**Оперативный** контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. **Текущий** - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. **Итоговый** контроль (зачеты) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Студенты, выполнившие рабочую программу по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре» сдают зачет в каждом семестре. Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов.

В каждом семестре студенты выполняют 2 - 3 теста по данному разделу подготовки.

Оценки результатов контрольных нормативов, определяются согласно фондам оценочных средств к дисциплине «Элективные дисциплины по



физической культуре» при условии выполнения каждого из запланированных нормативов не ниже чем на балл.

*Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только на первых трех семестрах при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.*

Условием допуска к зачету является выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, предусмотренных в течение каждого семестра обучения не ниже «удовлетворительно».

Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов. Таблицы контрольных нормативов содержатся в фонде оценочных средств к дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре».

Студент, завершивший обучение по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре» должен обладать знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни, иметь общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, соответствующие требованиям ФГОС ВО бакалавриата по направлению подготовки 38.03.05 «Бизнес-информатика», профиль «Управление бизнес-процессами». Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности для студентов **основной, подготовительной и специальной** медицинских групп по дисциплине «**Элективные дисциплины по физической культуре**»

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	0	0	40	15	0	30	15	100
2	0	0	40	15	0	30	15	100
3	0	0	40	15	0	30	15	100
4	0	0	40	15	0	30	15	100
5	0	0	40	15	0	30	15	100

### Программа оценивания учебной деятельности студента

#### 1. Лекции

Не предусмотрены

#### 2. Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

#### 3. Практические занятия (от 0 до 40 баллов)



Посещение занятий в течение семестра – от **0** до **40** баллов;

**4. Самостоятельная работа (от 0 до 15 баллов)**

Подготовка реферата – от **0** до **5** баллов;

Подготовка и представление презентации – от **0** до **10** баллов;

**5. Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено.

**6. Другие виды учебной деятельности (от 0 до 30 баллов)**

Участие в межфакультетских соревнованиях – от **0** до **5** баллов;

Участие в межвузовских соревнованиях – от **0** до **10** баллов;

Помощь в организации соревнований – от **0** до **5** баллов;

Выступление с докладом (презентацией) на студенческой научно-практической конференции – от **0** до **10** баллов.

**7. Промежуточная аттестация (от 0 до 15 баллов)**

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре» является сдача контрольных нормативов.

Выполнение контрольных нормативов – от **0** до **15** баллов

- **трех** (на выбор) обязательных тестов для студентов **основной** мед. группы

- **трех** тестов для студентов **подготовительной** мед. группы

- **двух** тестов для студентов **специальной** мед. группы

(см. фонд оценочных средств к дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре»).

По результатам контрольных нормативов определяются очки, которые ранжируются в баллах. При выполнении обязательных контрольных нормативов менее чем на 10 баллов, предлагается выполнение «дополнительного» норматива, либо дополнительное посещение занятий из расчета: 1 балл = 1 посещение.

Студенты **специальной** медицинской группы, **освобожденные от сдачи контрольных нормативов** по медицинским показаниям готовят рефераты по заданию преподавателя из расчета 1 контрольный норматив = 1 реферат.

**Ранжирование результатов выполнения контрольных нормативов**

Для студентов **основной** и **подготовительной** мед. групп каждый тест:

**5 баллов** – результат на пять очков.

**4 балла** – результат на четыре очка.

**3 балла** – результат на три очка.

**2 балла** – результат на два очка.

**1 балл** – результат на одно очко.

Для студентов **специальной** мед. группы:

1. Тест. «Измерение гибкости из положения сидя (см.)»

**7 баллов** – результат на пять очков.

**6 баллов** – результат на четыре очка.

**4 балла** – результат на три очка.

**3 балла** – результат на два очка.

**1 балл** – результат на одно очко.



2. Тест «Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз)»

**8 баллов** – результат на пять очков.

**6 баллов** – результат на четыре очка.

**5 баллов** – результат на три очка.

**3 балла** – результат на два очка.

**2 балла** – результат на одно очко.

При проведении промежуточной аттестации:

«Не зачтено» - от **0 до 9 баллов**;

«Зачтено» - от **10 до 15 баллов**.

Таблица 2. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности для студентов, временно освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям, по дисциплине «**Элективные дисциплины по физической культуре**»

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	0	0	0	20	0	40	40	100
2	0	0	0	20	0	40	40	100
3	0	0	0	20	0	40	40	100
4	0	0	0	20	0	40	40	100
5	0	0	0	20	0	40	40	100

**Программа оценивания учебной деятельности студента, освобожденного от практических занятий по медицинским показаниям**

**1. Лекции**

Не предусмотрены.

**2. Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

**3. Практические занятия**

Не предусмотрены.

**4. Самостоятельная работа (от 0 до 20 баллов)**

Подготовка реферата – от **0 до 5 баллов**.

Подготовка и представление презентации – от **0 до 15 баллов**.

**5. Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено.

**6. Другие виды учебной деятельности (от 0 до 40 баллов)**

Помощь в организации соревнований – от **0 до 10 баллов**.

Выступление с докладом (презентацией) на студенческой научно-практической конференции – от **0 до 20 баллов**.

Презентация по теме реферата к устному зачету – от **0 до 10 баллов**.

**7. Промежуточная аттестация (от 0 до 40 баллов)**

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре» для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям, является «устный зачет».



Студенты, направленные на устный зачет, готовят и защищают рефераты по темам, предложенным в фонде оценочных средств к дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре».

Защита реферата – от **0** до **40** баллов.

**Требования к написанию и защите реферата:**

Обозначение проблемы, обоснование её актуальности; краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему; раскрытие темы; формулирование выводов; выдержан объём; соблюдение требований к внешнему оформлению; в полном объёме представление списка использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

При проведении промежуточной аттестации:

«Не зачтено» - от **0** до **20** баллов;

«Зачтено» - от **21** до **40** баллов.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за каждый семестр по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре» составляет 100 баллов.

**Таблица 3. Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре» в зачет:**

55 баллов и более	«зачтено»
менее 55 баллов	«не зачтено»



## **8. Учебно-методическое информационное обеспечение дисциплины**

### **Основная литература**

1. Фирсин, С.А. Курс лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» квалификация бакалавр [Текст]: Учебное пособие /С.А. Фирсин.- Саратов: Изд-во ООО «ПринтЭкспресс», 2011. – 75 с. (Электронный ресурс)
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура 6 учебник/ Э.Н. Вайнер. – 2-е изд. – М. : ФЛИНТА : Наука, 2011. – 424 с. : ил. (В НБ СГУ – 55 экз.)

### **Дополнительная литература**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка. (Электронный ресурс): учебник/Барчуков И.С.- Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. -431с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks/
2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Текст] : учебное пособие / Ю. И. Гришина. - 4-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 248, [8] с. : рис., табл. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 244-245 (16 назв.). (В НБ СГУ – 1 экз.)
3. Барчуков, И. С. Физическая культура [Текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 5-е изд., стер. - Москва : Изд. центр "Академия", 2012. - 525, [3] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 521. (В НБ СГУ – 10 экз.)
4. Фирсин, С.А. Курс лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» квалификация бакалавр [Текст]: Учебное пособие /С.А. Фирсин.- Саратов: Изд-во ООО «ПринтЭкспресс», 2011. – 75 с. (В НБ СГУ – 1 экз.)
5. Лечебная физическая культура : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / ( С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.) ; под ред. С.Н. Попова. – 10-е изд., стер. М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 416с. – (Сер. Бакалавриат). (В НБ СГУ 7-е издание 2009 – 20 экз)
6. Бароненко, Валентина Александровна. Здоровье и физическая культура студента [Текст] / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М : Инфра-М, 2010. - 333, [3] с. : ил. - ISBN 978-5-98281-157-8 (Альфа-М) (в пер.). - ISBN 978-2-16-003545-1 (Инфра-М) (В НБ СГУ – 1 экз.)
7. Бароненко, Валентина Александровна. Здоровье и физическая культура студента : Учеб. пособие / Валентина Александровна Бароненко, Леонид Аронович Рапопорт. - 2, перераб. - Москва : Альфа-М ; Москва : Издательский Дом "ИНФРА-М", 2009. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8 <http://znanium.com/go.php?id=180800>



8. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст] : Учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 5-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 378 с. (В НБ СГУ – 1 экз.)
9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. – 478 с. (В НБ СГУ – 1 экз.)
10. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» (Текст): учебное пособие / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М., Изд-во «Академия» 2004. – 272с. (В НБ СГУ – 10 экз.)
11. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - Москва : Изд. центр "Академия", 2012. - 478, [2] с. (В НБ СГУ – 25 экз.)
12. Столяров, В. И. Содержание и структура физкультурно-спортивного воспитания детей и молодежи (теоретический анализ) [Текст] : монография / В. И. Столяров, С. А. Фирсин, С. Ю. Баринов ; Сарат. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. - Саратов : ИЦ "Наука", 2012. - 268 с. : табл. - Библиогр.: с. 229-268 (938 назв.). - ISBN 978-5-9999-1124-7 : 184.00 р. (В НБ СГУ – 1 экз.)
13. Психология физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для студентов вузов / под ред. А. В. Родионова. - Москва : Изд. центр "Академия", 2010. - 365, [3] с. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт). - Библиогр. в конце разд. (В НБ СГУ – 95 экз.)
14. История физической культуры [Текст] : учебник / под ред. С. Н. Комарова. - Москва : Академия, 2013. - 238, [2] с. : рис., фото. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 236. (В НБ СГУ – 1 экз.)
15. Колосова, Е. В. Методические основы физкультурно-оздоровительной деятельности [Текст] : учебно-методическое пособие / Е. В. Колосова ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Саратовский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского". - Саратов : ИЦ "Наука", 2013. - 179, [1] с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 179-180 (24 назв.). (В НБ СГУ – 1 экз.)

### Рекомендуемая литература

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: Учебное пособие/ Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 240 с. (В НБ СГУ – 3 экз.)



2. Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: Учебное пособие / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартыанов. – М., Издательский центр «Академия», 2002. – 288с. (В НБ СГУ – 3 экз.)
3. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) [Текст] : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер. - Москва : ВЛАДОС, 2001. - 608 с. : ил. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-69100-769-6 (в пер.) (В НБ СГУ – 3 экз.)
4. Горшков А.Г., Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие для вузов. – М.: Гардарики, 2007. – 204с.
5. Дубровский, В.И. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие / В. И. Дубровский, В. М. Смирнов. – М: Изд-во: Владос-Пресс, 2002. – 608 с.
6. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста [Текст]: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича – М: Изд-во «Гардарики», 1999. – 358 с.
7. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности [Текст]: учебное пособие для студентов / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов – М.; ФиС, 2009. – 415с.
8. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
9. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры [Текст]: учебное пособие / А.М. Максименко - М. 2008. – 248с.
10. Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству [Текст]: учебное пособие для студентов / В.В. Михайлов – М.; Фис, 2006. – 237с.

#### **НОРМАТИВНЫЕ АКТЫ**

Федеральный закон от 29.04.99 № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Постановление Правительства Российской Федерации от 11.01.06 № 7 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 гг.».

Приказ Министерства образования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования от 02.03.2000 № 686.

Приказ Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16 июля 2002 г. № 2715/227/166/19.



### **Программное обеспечение и Интернет-ресурс**

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.  
Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
3. История физической культуры: Учебное пособие Режим доступа:  
<http://window.edu.ru/window/library>
4. Информационные справочные и поисковые системы:-  
[www.informika.ru](http://www.informika.ru).- [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru).- [www.wikipedia.ru](http://www.wikipedia.ru) и др.,

### **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

**Спортивные сооружения:** спортивные залы, стадион, манеж, бассейн, лыжная база.

**Спортивный инвентарь:** секундомер (электронный) - 3 шт.; мячи футбольные - 10 шт.; мячи баскетбольный - 10 шт.; мячи волейбольные – 10 шт.; мячи футбольные – 10 шт.; теннисные ракетки – 20 шт.; теннисные шарики – 30 шт.; бадминтонные ракетки – 10 шт.; воланы – 20 шт.; коврики – 20 шт.; эстафетные палочки – 4 шт.; рулетка; гимнастические скакалки – 20 шт.



Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.05 «Бизнес-информатика» (профиль «Управление бизнес-процессами»).

Автор:

доцент кафедры  
физического воспитания и спорта



Н.В. Васягина

Программа разработана в 2016 году, одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта от 30 августа 2016 года, протокол № 1.

Зав. кафедрой физического  
воспитания и спорта \_\_\_\_\_



Н.Б. Бриленок

Декан механико-математического факультета,  
доцент \_\_\_\_\_



А.М. Захаров

Директор Института физической  
культуры и спорта \_\_\_\_\_



Н.Б. Бриленок