

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

«Ивановский государственный химико-технологический университет»

Гуманитарный факультет

Кафедра физической культуры



Утверждаю: проректор по УР

Н.Р. Кокина

20 16 г.

**Рабочая учебная программа дисциплины (модуля)
Элективного курса по физической культуре**

Направления подготовки **38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент,
38.03.05 Бизнес-информатика**

Профили подготовки **все профили**

Квалификация (степень) **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Иваново, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

1 . Цели освоения дисциплины «Элективного курса по физической культуре».....	3
2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата.....	3
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) «Элективного курса по физической культуре».....	4
4. Структура дисциплины «Элективного курса по физической культуре».....	5
5. Содержание дисциплины «Элективного курса по физической культуре».....	5
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Элективного курса по физической культуре».....	5
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Элективного курса по физической культуре».....	5
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) «Элективного курса по физической культуре».....	5
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля) «Элективного курса по физической культуре».....	6
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) «Элективного курса по физической культуре».....	6
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Элективного курса по физической культуре».....	6
12. Приложения.....	9

1 . Цели освоения дисциплины «Элективного курса по физической культуре»

Целями освоения дисциплины (модуля) является формирование общекультурных (универсальных) и профессиональных компетенций, необходимых для их реализации в профессиональной деятельности через усвоение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, физической культуре как одном из средств здоровьесбережения, приобретение умений выполнения физических упражнений, направленных на укрепление и сохранение индивидуального здоровья, развитие способности к физическому самосовершенствованию.

Материал дисциплины позволит иметь целостное представление о физической культуре как одного из способов здоровьесбережения личности, об основах укрепления физического, психического, социального здоровья при помощи выполнения физических упражнений, о методике самостоятельных занятий физическими упражнениями как в профессиональной так и в повседневной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Элективного курса по физической культуре» реализуется в рамках: Элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 332 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплины (модули) «Элективного курса по физической культуре» реализуются в порядке, установленном организацией. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины (модулей) «Элективного курса по физической культуре» с учетом состояния их здоровья.

Изучение дисциплины позволит будущим специалистам понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни. Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической и спортивно-технической подготовке); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать:

- основные положения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- сущность и содержание организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью здоровьесбережения;
- средства и методы физической культуры, оказывающие оздоровительное влияние на организм занимающегося;
- правила использования физических упражнений, техники выполнения физических упражнений;
- способы физического совершенствования организма.

Уметь:

- ориентироваться в происходящих изменениях в области физической культуры и спорта;

- создавать условия для реализации индивидуальных оздоровительных задач при помощи различных комплексов физических упражнений;
- анализировать физическое самовоспитание и самосовершенствование;
- оценивать уровень физического развития, подготовленности и собственного здоровья, выявлять причины недостаточного физического развития, подготовленности и здоровья и находить пути здоровьесбережения;
- общаться, контактировать с людьми, обеспечивать здоровый морально-психологический климат в коллективе;
- применять основы здорового образа жизни в собственной деятельности;
- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- рационально выбирать физические упражнения, учитывая цели, мотивы, уровень физического развития, подготовленности и возможностей, состояние здоровья;
- рационально распределять физическую нагрузку, интенсивность физических упражнений, интервалы труда и отдыха при выполнении различных двигательных действий;
- сформировать бережное отношение к себе и окружающему миру.

Владеть:

- культурой здоровья, обобщению и анализа информации в области физической культуры как одного из средств здоровьесбережения;
- стратегией физкультурно-оздоровительной деятельности, технологиями познания физического развития, физической подготовленности;
- методами и средствами физической культуры;
- методами обработки результатов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к серьезным физическим нагрузкам в экстремальных ситуациях.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) «Элективного курса по физической культуре» по направления подготовки:

Направление 38.03.01 Экономика, 38.03.05 Бизнес-информатика

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

Направление 38.03.02 Менеджмент

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7).

В результате формирования данных компетенций бакалавр должен:

Знать основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь использовать полученный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической и спортивно-технической подготовке);
понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.

4. Структура дисциплины «Элективного курса по физической культуре» Структура дисциплины приведена в приложении 1 к рабочей программе.

4.1. Объём дисциплины и виды учебной работы (в часах)

Элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 332 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

5. Содержание дисциплины «Элективного курса по физической культуре» подробно рассмотрено в приложении А к рабочей программе

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Элективного курса по физической культуре»

1. Методические указания по организации и проведению самостоятельных занятий по совершенствованию броска в баскетболе. Для студентов / Сост. Л.В. Закурин; Иван. гос. хим.-технол. ун-т. Иваново, 2005. 17с.

2. Методические указания к рабочей учебной программе по дисциплине "Физическая культура" для студентов основной медицинской группы специализации "баскетбол" / Сост. Л.В. Закурин; Иван. гос. хим.-технол. ун-т. Иваново, 2003. 24 с.

3. Электронная информационная среда университета
<http://edu.isuct.ru/course/index.php?categoryid=75>

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Элективного курса по физической культуре»:

Приведен в приложении А к данной рабочей программе. С целью более подробного изложения этапов формирования компетенций по данной дисциплине, обеспечивающих достижение планируемых результатов, в приложении Б1-2 приведены паспорта компетенций.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) «Элективного курса по физической культуре»

а) основная литература

1. Скобцов, А.Ф. Олимпийцы земли Ивановской : [посвящ. спортсменам Иван. обл.-участникам Олимпийских игр]. - Иваново: Новая Ивановская газета, 2013. - 103 с. - ISBN 978-5-98588-111-0.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. пособие для вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование". - 9-е изд., испр. и доп. - М. : Академия, 2011. - 480 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 472-473. - ISBN 978-5-7695-8487-9.

б) дополнительная литература

1. Белов, С. А. Движение вверх: посвящается 30-летию московской Олимпиады. Впервые: поминутный комментарий знаменитого мюнхенского финала СССР - США. - СПб. : Право, 2011. - 412 с. - Навигатор : с. 402 - 412. - ISBN 978-5-904836-13-9.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля) «Элективного курса по физической культуре»

1. Министерство спорта Российской Федерации (Минспорт России) URL: <http://www.minsport.gov.ru/ministry/>
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». URL: <http://www.teoriya.ru/journals/>
3. Научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». URL: <http://www.teoriya.ru/journals/fkvot/>
4. FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire). URL: <http://fisunet.net/>
5. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». URL: <http://www.infosport.ru/>
6. Электронная информационная среда университета <http://edu.isuct.ru/course/index.php?categoryid=75>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) «Элективного курса по физической культуре»

1. Методические указания по организации и проведению самостоятельных занятий по совершенствованию броска в баскетболе. Для студентов / Сост. Л.В. Закурин; Иван. гос. хим.-технол. ун-т. Иваново, 2005. 17с.
2. Методические указания к рабочей учебной программе по дисциплине "Физическая культура" для студентов основной медицинской группы специализации "баскетбол" / Сост. Л.В. Закурин; Иван. гос. хим.-технол. ун-т. Иваново, 2003. 24 с.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Элективного курса по физической культуре»

Площади кафедры: малый спортивный зал площадью 9м x 18м, средний спортзал – 24м x 12м, большой зал - 26м x 18м, тренажерный зал – 6м x 18м, зал штанги – 7м x 8м.

Площади кафедры:

Уличная многофункциональная площадка. Наименование:

1. Ворота гандбол/мини – футбол разборные
2. Сетка для футбольных ворот
3. Сетка заградительная
4. Щит баскетбольный 2 шт.
5. Стойка баскетбольная уличная 2 шт.
6. Тренажер «Жим вверх»
7. Тренажер «Стол для армрестлинга»
8. Уличное силовое устройство
9. Брусья уличные

Зал штанги площадью 7м x 8м. Наименование:

1. Стойка для штанги 2 шт.
2. Штанга 2 шт.
3. Скамья для жима лежа 2 шт.
4. Гантели в наборе
5. Диски в наборе
6. Гиря
7. Брусья навесные

Большой спортивный зал площадью 26м x 18м. Наименование:

1. Сетка на окно 6 шт.
2. Сетка волейбольная 2шт.
3. Кольцо баскетбольное 2 шт.
4. Вышка судейская разборная
5. Акустическая система
6. Радиосистема вокальная с проигрывателем и микрофоном
7. Стойка волейбольная 2 шт.
8. Стол для настольного тенниса DONIC 4 шт.
9. Устройство для отработки нападающего удара в волейболе
10. Стойка баскетбольная профессиональная мобильная 2 шт.
11. Табло универсальное БТ-530
12. Стенка гимнастическая
13. Перекладина навесная
14. Брусья навесные
15. Штанга

Тренажерный спортивный зал площадью 6м x 18м. Наименование:

1. Тренажер для мышц груди (баттерфляй)
2. Машина Смитга
3. Жим ногами + Гак машина
4. Тяга верхняя-нижняя
5. Станок комбинируемый
6. Гиперэкстензия угловая
7. Тренажер универсальный
8. Скамья для жима универсальная
9. Скамья Скотта
10. Стойка для приседаний
11. Турник навесной усиленный
12. Стойка под гантели из 10 пар
13. Стенка шведская (полупрофи)
14. Скамья регулируемая
15. Скамья регулируемая
16. Т-образная тяга
17. Гриф для штанги прямой D=50мм, 2200
18. Гриф для штанги прямой
19. W-обр. D=50мм, 1410
20. Диски для штанги обрез D26мм
21. Диски для штанги обрез D51мм
22. Гантели разборные стальные (пара)

Малый спортивный зал площадью 9м x 18м. Наименование:

1. Ростовая кукла «Человечек»
2. Винтовка пневматическая Benjamin Marauder 4,5мм
3. Зеркала настенные 3 шт.
4. Щиты баскетбольные 2 шт.
5. Стойки волейбольные 2шт.
6. Сетка волейбольная

Средний спортивный зал площадью 24м x 12м. Наименование:

1. Татами для единоборств
2. Весы
3. Табло электронное

4. Стенка гимнастическая
5. Ковер для борьбы 2 шт.
6. Стенка гимнастическая
7. Канат гимнастический
8. Брусья навесные
9. Перекладина навесная

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО

Программа одобрена на заседании кафедры № 4 протокола _10_ от ____ 11____ 2016 г.

Структура дисциплины «Элективного курса по физической культуре»

Элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 332 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Направление 38.03.05 «Бизнес-информатика»

Элективные курсы по физической культуре 332 часа							
Семестры (2016 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	-	68	68	34	60	34

Направление 38.03.01 «Экономика»

Направление 38.03.02 «Менеджмент»

Элективные курсы по физической культуре 332 часа							
Семестры (2016 год)	1	2	3	4	5	6	7
Всего часов	68	68	68	-	34	60	34

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
Элективного курса по физической культуре**

Направления подготовки **38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент,
38.03.05 Бизнес-информатика**

Профили подготовки **все профили**

Квалификация (степень) **Бакалавр**

Иваново, 2016

1. Перечень компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины «Элективного курса по физической культуре»

ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности для направлений **38.03.01 Экономика, 38.03.05 Бизнес-информатика**

ОК-7 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности для направления **38.03.02 Менеджмент**

Подробно этапы формирования данных компетенций в соответствии с учебным планом по данной образовательной программе приведены в приложении Б к рабочей программе дисциплины.

2. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Элективного курса по физической культуре»

№ п\п	Контролируемые разделы (темы), модули дисциплины */	Контролируемые компетенции (или их части)	Оценочные средства	
			Вид	Кол-во
1	Теоретические занятия по курсу «Физическая культура»	ОК-8 для направлений 38.03.01 Экономика, 38.03.05 Бизнес-информатика; ОК-7 для направления 38.03.02 Менеджмент	Устный опрос	
2	Практические занятия по курсу «Физическая культура»	ОК-8 для направлений 38.03.01 Экономика, 38.03.05 Бизнес-информатика; ОК-7 для направления 38.03.02 Менеджмент	Контроль посещаемости ПЗ	
3	Оценка освоения учебного материала программы	ОК-8 для направлений 38.03.01 Экономика, 38.03.05 Бизнес-информатика; ОК-7 для направления 38.03.02 Менеджмент	Перечень нормативных требований: бег 100м, бег 3000(2000)м, подтягивание (поднимание ног под углом 90 градусов), отжимание, прыжок в длину с места.	5
			Дополнительные нормативные требования: тройной прыжок с места, бег 1000 м., челночный бег 10X10 м., бег 20 м. с ходу, скакалка за 30 сек.	5

3. Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах формирования, шкалы и процедуры оценивания

	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (этапы достижения заданного уровня освоения компетенций)**	Критерии оценивания результатов обучения (по 5-ти бальной шкале)				
			1	2	3	4	5
1.	Минимальный уровень	<p>Владеть: необходимо заниматься физической культурой и спортом, повышение уровня знаний в этой области.</p> <p>Уметь: посредством физической культуры сформировать понимание о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья</p> <p>Знать: общее представление основ самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p>			*		
2.	Базовый уровень	<p>Владеть: факторами определяющими здоровый образ жизни на укрепление здоровья для повышения работоспособности;</p> <p>Уметь: дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма.</p> <p>Знать: законодательных основ в области физической культуры и спорта и Федеральных законов, нормативно-правовых актов области физической культуры и спорта</p>				*	
3.	Продвинутый уровень	<p>Владеть: законодательными основами в области физической культуры и спорта для пропаганды здорового образа жизни;</p> <p>Уметь: оказать первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и других непредвиденных чрезвычайных ситуациях и умение посредством физической культуры оптимизировать психофизическое состояние человека и пропагандировать</p>					*

		здоровый образ жизни Знать: методы физического воспитания и укрепления здоровья, для готовности достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					*
--	--	---	--	--	--	--	---

Более подробно критерии оценки и шкалы для оценки результатов рассмотрены в локальном акте университета «Порядок организации промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости студентов» (<http://isuct.ru/education/orders>).

4. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, с учетом этапов и уровней формирования компетенций

Основным принципом проведения практических занятий по дисциплине «элективного курса по физической культуре» в разных учебных отделениях является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу.

Его сущность заключается в том, что учебный материал формируется для каждого учебного отделения с учетом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности обучающихся.

Программный материал на учебный год распределяется с учетом климатических условий и наличия учебно-спортивной базы.

Подготовка к промежуточной аттестации (зачету)

Формой промежуточной аттестации обучающихся являются зачеты, в ходе которых оценивается уровень теоретических знаний и навыков, развитие основных физических качеств и освоение жизненно необходимых умений и навыков. Условием допуска к зачету и его получения для обучающихся в основном отделении, является: прохождение медицинского осмотра; регулярное посещение учебных занятий; выполнение обязательных и дополнительных нормативов по физической подготовке.

Учащиеся в специальном учебном отделении, выполнившие учебную программу, в каждом семестре так же сдают зачет по дисциплине «Элективного курса по физической культуре». Для оценки успеваемости обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья используются функциональные пробы, контрольные упражнения и тесты, а не нормативы, отражающие развитие физических качеств. Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия. Контрольные упражнения и тесты проводятся два раза в год – в сентябре (начало учебных занятий) и в конце учебного года – для оценки физического развития, физического состояния, общей физической подготовленности обучающихся.

Основным критерием оценки успеваемости является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшения в динамике результатов выполнения контрольных упражнений и тестов по сравнению с исходными данными индивидуально каждого обучающегося.

Инвалиды и обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный период, изучают теоретический раздел, который проводится в форме лекций и бесед, а также самостоятельно изучают специальную литературу. В конце семестра они пишут реферат.

Обучающейся, завершивший курс по дисциплине «Элективного курса по физической культуре», должен обнаружить теоретические знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта поколения 3+ высшего образования по данной обязательной дисциплине, с оценкой не ниже «удовлетворительно».

Методические указания по написанию работ (рефератов)

Тему реферата обучающейся получает в начале семестра. Не исключается возможность частичного изменения формулировки темы, если это будет способствовать улучшению качества реферата, по согласованию с преподавателем. Реферат должен свидетельствовать о том, насколько глубоко студент усвоил содержание темы, в какой степени удачно он анализирует учебный материал, грамотно излагает свои суждения. Последовательность подготовки реферата следующая:

- 1.Выбор темы реферата.
- 2.Определение его структуры, содержания, методики выполнения, поиск и изучение литературы по теме, перевод иноязычных источников, подготовка библиографии.
- 3.Подготовка первого варианта работы: разработка концепции реферата; формулирование основных положений и выводов; литературная и редакционная обработка текста.
- 4.Представление подготовленного текста преподавателю.
- 5.Доработка, устранение отмеченных преподавателем недостатков и подготовка реферата к заслушиванию и обсуждению на занятии.

В зависимости от содержания темы реферат может содержать 10-15 страниц текста. Рефераты должны быть оформлены соответствующим образом: 1-я страница - титульный лист; 2-я страница - план реферата, далее - изложение текста согласно плану. Студентам рекомендуется придерживаться основных вопросов, данных к каждой теме, и использовать рекомендуемую литературу. Реферат должен содержать анализ изученной студентом литературы (не менее 3-5 источников), изложение основных положений, доказательств и выводов по рассматриваемым вопросам.

Содержание первоисточников излагается в реферате своими словами, а при необходимости дословного цитирования текста даются ссылки на источник заимствования. По дискуссионным вопросам, обучающимся рекомендуется изложить свое отношение к ним, по возможности обосновав избранную точку зрения.

Максимальная сумма набранного рейтинга составляет 100 баллов, и состоит из трех показателей.

Первый показатель определяет сумму баллов полученных за работу на занятиях и составляет 50 баллов.

Второй показатель определяет сумму баллов, полученных при сдаче контрольных нормативов, и составляет 40 баллов. Он состоит из суммы пяти контрольных зачетов. Максимальный рейтинг за каждый норматив составляет 8 баллов. Сумма баллов набирается в 5 зачетных пунктах:

Бег 100 м;

Бег 3000 (для девушек – 2000) м;

Подтягивание (для девушек – поднимание ног из положения виса);

Отжимание от пола (для девушек от скамейки);

Прыжок с места.

В случае технической невозможности выполнения какого-либо норматива, разработаны дополнительные нормативные требования. В случае неявки на контрольные нормативные требования студент не допускается к выставлению зачета.

Третий показатель составляет 10 баллов и учитывает участие студента в различных мероприятиях кафедры: первенство вузов, факультетов, общежитий и т.д.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Занятия со студентами основного отделения (юноши и девушки отдельно)

Организация учебного процесса

Студенты, не имеющие проблем со здоровьем, посещают занятия по физической культуре в составе основного отделения. Методико-практические и практические занятия проводятся на открытых спортивных площадках и спортивных залах в течение всего периода обучения. Теоретические (лекционные) занятия проводятся в форме лекций в учебных аудиториях университета. Общий объем учебных занятий составляет 400 часов. В содержательном плане учебный процесс организуется следующим образом:

I курс

Раздел 1. Теоретические занятия

- Формы организации физического воспитания в ВУЗе.
- Занятие по физическому воспитанию: структура, задачи.
- Гигиенические основы физической культуры и спорта.
- Гигиенические правила организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2. Методико-практические занятия

- Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками.
- Методы проведения учебно-тренировочных занятий.
- Функция физической культуры и спорта в обществе.
- Принципы обучения в физическом воспитании.
- Методы обучения физическим упражнениям.
- Средства физического воспитания.
- Методы определения санитарно-гигиенических показателей: температуры, влажности, освещенности помещений и спортивных сооружений.
- Методы санитарно-гигиенической оценки мест занятий оздоровительной физической культурой и спортом на стадионе, в бассейне, в спортивном зале.
- Методические принципы расчета энергозатрат при занятиях физической культурой и спортом.
- Распределение учебного времени по формам занятий.

Раздел 3. Практические занятия

Гимнастика

- Обучение основной гимнастике; строевому построению и перестроению, передвижения, размыкания и смыкания, упражнения в передвижениях с музыкальным сопровождением;
- Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи; для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах, упражнения для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление;
- Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения в лазании по канату, подтягивание на перекладине из виса хватом сверху;
- Акробатические упражнения: группировка, перекуты, кувырки, кувырки в группировке, стойка на лопатках;
- Утренняя гигиеническая гимнастика: ходьба и бег, упражнения подтягивающего характера, упражнения для улучшения осанки, общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами для развитых частей тела и групп мышц, оказывающие общее воздействие на организм.

Легкая атлетика

- Бег на короткие дистанции (мужчины и женщины – 100 м). Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60м): бег с ускорением хода с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени, бег прыжковыми шагами; переменный бег переходом от максимальных усилий к бегу по инерции. Контрольный бег 100м;
- Бег на средние дистанции (мужчины – 3000 м, 1000 м, женщины – 2000 м (без учета времени)). Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой, по повороту); финиширование. Специальные упражнения: выполняются повторно, сериями на отрезках 20-80м; бег с ускорением хода и высокого старта, пружинистый бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, переходящий в свободный, бег по прямой и по повороту; тренировка равномерной бег слабой (при частоте пульса до 130 уд./мин.) интенсивности; для мужчин - до 3 км , для женщин - до 1,5км.
- Прыжки в длину с места: Техника прыжка: отталкивание, полёт, приземление. Специальные упражнения: при медленном беге на 40-60м прыжки в «шаге» через два на третий, при более быстром беге - через четыре шага на пятый, прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с выносом ног вперед при приземлении; прыжки в длину с места, отталкиваясь одной ногой, с приземлением на две; прыжки в длину с 2-х и 3-х шагов; прыжки в длину с короткого и полного разбега через планку, высотой 20-50 см, установленную на половине длины прыжка, тоже через планку высотой 20-30 см, установленную на 0,5-1 м до места приземления. Контрольные прыжки.

Спортивные игры: бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол

- *Бадминтон*: овладение основными техническими и тактическими приемами. Техника подачи волана. Прием, нападение, защита. Индивидуальное состязание. Парное состязание.
- *Баскетбол*: техника владения мячом на месте и в движении: ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом; броски мяча в корзину, штрафные броски. Техника игры в защите и нападении. Техника овладения мячом и противодействия овладению мячом при отскоке от щита или корзины. Простые тактические построения. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.
- *Волейбол*: техника подачи и приема мяча – снизу и сверху, передача, игра в парах, игры в квадрате, техника нападения, техника блока, прыжковая техника. Командные игры по правилам.
- *Футбол*: техника ведения мяча, остановка, удар по мячу, техника остановки мяча. Обучение технике ударов по воротам: удар подъемом, удар внутренней и внешней стороной стопы, удар с ходу, крученые удары, удары головой. Игра в «квадратах» 3*1, 4*2, двухсторонние игры.

Раздел 4. Контрольные занятия

Контрольные занятия включают в себя обязательные и дополнительные нормативы - тесты физической подготовки (Рейтинг-зачет). Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, как характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Раздел 1. Теоретические занятия

- Физическая культура как средство оздоровления студентов.
- Возникновение функциональных отклонений в организме человека.
- Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности; весоростовой показатель.
- Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха.
- Основы методики самостоятельных занятий.
- Утренняя гигиеническая гимнастика; ритмическая гимнастика.
- Самоконтроль за состоянием своего организма при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел 2. Методико-практические занятия

- Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.
- Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
- Методы самооценки и коррекции осанки телосложения.
- Методы самоконтроля состояния здоровья при занятиях физической культурой.
- Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
- Методы определения энергозатрат при занятиях физической культурой и спортом.
- Составление меню и оценки качества пищи.
- Методические основы расчетов двигательной активности студентов.
- Методы, формы и средства теории здорового образа жизни, направленные на улучшение физического здоровья.
- Методы и средства пропаганды здорового образа жизни.

Раздел 3. Практические занятия

Гимнастика

- Совершенствование основной гимнастики. Упражнения для всех групп мышц без предметов, с предметами, парные и групповые, комбинированные упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах, упражнения для формирования правильной осанки; упражнения гимнастической скамье и со скамейкой; упражнения на гимнастической стенке.
- Прикладные упражнения. Ходьба, бег, прыжки и их разновидности; упражнения в лазаний по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье и на полу, поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой; поднятие и переноска различных снарядов, прыжки через препятствия, опорные прыжки.
- Акробатические упражнения. Разновидности кувырков в группировке, длинный кувырок «мост», стойка на лопатках, стойка на голове и руках.
- Общеразвивающие гимнастические упражнения, способствующие снятию наступившего утомления и поддержанию высокой работоспособности: упражнения для отдельных частей тела, не принимающих участия в трудовых процессах; упражнения, оказывающие воздействие на организм ходьба, бег, прыжки, приседания с последующим переходом на ходьбу, упражнения на дыхания, упражнения на расслабление для мышечных групп, принимающие активное участие в трудовых процессах.

Легкая атлетика

- Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега. Специальные упражнения. Бег с ускорением хода, с высокого старта, с низкого старта; ускорение на различных отрезках: пробегание дистанции 60 м с максимальной скоростью,

пробегание дистанции 100 м в 3/4 силы и с максимальной скоростью; контрольный бег в условиях соревнований;

- Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Тренировка бега по виражу. Повторный бег. Переменный бег. Кросс. Занятия на местности с использованием элементов легкой атлетики.
- Прыжки в длину с места. Совершенствование техники прыжка. Контрольные прыжки.

Спортивные игры: бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол

- *Бадминтон*: совершенствование основных технических и тактических приемов. Подачи волана, прием, нападение, защита. Совершенствование перемещения или передвижения по площадке. Индивидуальное состязание. Парное состязание.
- *Баскетбол*: бег; прыжки; остановки; повороты на 90°, 180° и 360°. Совершенствование ловли и передачи мяча. Ловля, передача мяча на месте в парах или тройках без сопротивления и с сопротивлением; ловля и передача мяча на месте в одно касание одной, двумя руками; ловля и передача мяча в парах и тройках с броском по кольцу без сопротивления и с сопротивлением. Обучение обманным движениям (финтам): финты без мяча и с мячом; финты на проход; финты на передачу; финты на бросок. Совершенствование игры в защите и нападении. Игры в командах.
- *Волейбол*: отработка ранее приобретенных навыков. Подача, прием мяча, передача, игра в парах, игры в квадрате, техника нападения, техника блока. Игры в командах по правилам.
- *Футбол*: совершенствование технической подготовки. Совершенствование технических ударов по воротам: удар подъемом по воротам, удар внутренней и внешней стороной стопы, ведение и удар по воротам, удар после подачи угловых, добивание отскочившего мяча, крученный удар (внешней и внутренней стороной стопы). Игра в «квадратах» 3*1, 4*2, 5*3. Двухсторонние игры. Тактическая подготовка.

Раздел 4. Контрольные занятия

Контрольные занятия включают в себя обязательные и дополнительные тесты физической подготовки (Рейтинг-зачет).

III курс

Раздел 1. Теоретические занятия

- Основы совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
- Основы спортивных тренировок.
- Спортивные международные движения.
- Вспомогательные гигиенические средства повышения физической работоспособности.
- Профилактика заболеваний средствами физической культуры.
- Задачи, организация и содержание врачебного контроля.
- Первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.
- Первоначальная и вторичная профилактика средствами физической культурой и спорта.

Раздел 2. Методико-практические занятия

- Основы методики самомассажа.
- Методика составления индивидуальной программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.

- Методы самооценки физического воспитания и спорта, подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные занятия).
- Методы индивидуального подхода и применение методических средств для направленного развития специальных физических качеств.
- Основы методики занятий по избранному виду спорта.
- Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

Раздел 3. Практические занятия

Гимнастика

- Ритмическая гимнастика: акробатические упражнения, упражнения на гибкость, ловкость, скорость выполнения, прыжковые упражнения, танцевальные шаги, составление комплексов на 16 и 32 счета и выполнение их под музыкальное сопровождение.
- Утренняя гигиеническая гимнастика: ходьба и бег, упражнения подтягивающего характера, упражнения для улучшения осанки, общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами для различных частей тела и мышц. Составление комплексов упражнений УЧЧ и инструкторская практика.

Легкая атлетика

- Бег на короткие дистанции (100 м). Техника бега. Специальные упражнения бегуна (выполняются сериями на отрезках 20-60 м); бег с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции; бег по наклонной дорожке вниз с выходом на горизонтальную дорожку, бег вверх по наклонной дорожке с различными углами подъема, тренировка в беге на короткие дистанции; короткие пробежки под уклон в гору; контрольный бег в условиях соревнований.
- Бег на средние дистанции без учета времени (муж. - 3000 м., жен. - 2000 м). Техника бега: старт, бег по дистанции (по прямой и повороту), финиширование. Специальные упражнения бегуна (выполняются повторно) сериями на отрезках 200-300 м, бег с ускорением с хода и высокого старта, пружинистый бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, переходящий в свободный бег по прямой и повороту тренировка – равномерный бег слабый (при ЧСС до 130 уд/мин) или средней (при ЧСС 150 уд/мин) интенсивности; для мужчин – до 5 км, для женщин – до 3 км; переменный бег слабой, средней, большой (ЧСС до 170 уд/мин) интенсивности; для мужчин до 2 км, для женщин – 1 км; повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках дистанции: для женщин – 200-300 м; тренировка на дистанции; контрольный бег.
- Кросс (мужчины - 1000 м, женщины - 500 м). Бег по грунту, бег с преодолением препятствий. Тренировка – равномерный бег (на местности) слабой, средней, большой интенсивности; для мужчин – до 4 км, для женщин – до 1,5 км. Повторный бег на местности с соревновательной скоростью на отрезках дистанции; для мужчин – 300-800 м, для женщин – 100-300 м; тренировка и контрольный кросс в условиях соревнований.
- Прыжки в длину с места; совершенствование техники прыжка; специальные упражнения прыгуна.

Спортивные игры: бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол

- *Бадминтон*: совершенствование основных технических и тактических приемов. Поддача волана, прием, нападение, защита. Совершенствование перемещения или передвижения по площадке. Индивидуальное состязание. Парное состязание.
- *Баскетбол*: совершенствование технических приемов: игра в защите и нападении, перемещения, владение мячом, овладение мячом и противодействие. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех

игроков без «противника» и с «противником», командные действия. Тренировка и двусторонняя игра. Судейство.

- *Волейбол*: совершенствование ранее приобретенных навыков. Поддача, прием мяча, передача, игра в парах, игры в квадрате, техника нападения, техника блока. Игры в командах.
- *Футбол*: совершенствование технической подготовки. Передача и остановка мяча. Совершенствование ударов по воротам. Поддача угловых ударов. Штрафные удары. Пенальти. Игра в «квадратах» 3*1, 4*2, 5*3. Двухсторонние игры.

Раздел 4. Контрольные занятия

Контрольные занятия включают в себя обязательные и дополнительные тесты физической подготовки (Рейтинг-зачет).

IV курс

Раздел 1. Теоретические занятия

- Законодательство РФ о развитии физической культуры и спорта.
- Социальное значение физической культуры.
- Физическая культура в научной организации труда.
- Оценка состояния здоровья физического развития.
- Профессионально – прикладная физическая подготовка.
- Производственная гимнастика.

Раздел 2. Методико-практические занятия

- Методика коррекции для гимнастики глаз; составление комплекса для студентов и инженеров, работающих с компьютерами.
- Методика мотивации и стимулирования занятий физической культурой и спортом для студентов и инженеров разного профиля.
- Методика составления комплекса производственной гимнастике для различных групп профессий-инженеров.
- Методики эффективных и экономных способов овладения жизненно важными умениями и навыками оказания первой доврачебной медицинской помощи при несчастных случаях и травмах.
- Методика определения нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
- Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии.
- Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.

Раздел 3. Практические занятия

Гимнастика

- Общеразвивающие упражнения: упражнения для всех групп мышц без предметов и с предметами, парные и групповые, комбинированные упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой; упражнения на гимнастической стенке
- Ритмическая гимнастика; акробатические упражнения; упражнения на гибкость, ловкость, скорость выполнения; прыжковые упражнения; танцевальные шаги; составление комплексов на 16 и 32 счёта и выполнение их под музыкальное сопровождение.
- Акробатические упражнения: разновидности кувырков в группировке длинный кувырок, «мост», стойка на лопатках, стойка на голове и руках.

- Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки и их разновидности; упражнения в лазании по канату; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке и на полу; поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, поднимание и переноска различных снарядов, прыжки через препятствия, опорные прыжки.
- Физкультурная пауза: общеразвивающие гимнастические упражнения, способствующие снятию наступившего утомления и поддержанию высокой работоспособности: упражнения для отдельных частей тела, не принимающих участие в трудовых процессах; упражнения, оказывающие общее воздействие на организм – ходьба, бег, прыжки, приседания с последующим переходом на ходьбу, упражнения на дыхание, упражнения на расслабление для мышечных групп, принимающих активное участие в трудовых процессах; упражнения, имитирующие трудовые процессы; составление и практическое применение комплексов индивидуально и с группой.

Легкая атлетика

- Бег на короткие дистанции (100 м): совершенствование техники бега; специальные упражнения; тренировка: бег с ускорением хода, с высокого старта, с низкого старта, ускорение на различных отрезках; пробегание дистанции 60 м; с максимальной скоростью; контрольный бег в условиях соревнований.
- Бег на длинные дистанции (мужчины - 3000м., женщины - 2000м) без учета времени: совершенствование техники старта, бега по дистанции и финиширования; специальные упражнения бегуна: упражнения для развития силы основных мышечных групп бегуна; упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах; упражнения на расслабление; тренировка: равномерный бег, переменный бег разной интенсивности на отрезках 400-800 м, пробегание отрезков на развитие общей выносливости, равномерный длительный бег в медленном темпе на равнине и по пересеченной местности, переменный и повторный бег разной интенсивности; контрольный бег; участие в соревнованиях.
- Прыжки с места: совершенствование техники прыжка, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление. Контрольные прыжки.

Спортивные игры: бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол

- Совершенствование ранее приобретенных технических и тактических навыков в игровых видах спорта. Командные игры.

Раздел 4. Контрольные занятия

Контрольные занятия включают в себя обязательные и дополнительные тесты физической подготовки (Рейтинг-зачет).

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов освоения образовательной программы приведены на сайте университета по адресу: <http://isuct.ru/education/orders> и включают:

1. Порядок организации промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости студентов

ПАСПОРТ

общекультурной компетенции ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

(вид компетенции и ее код)

при освоении ООП ВО

Направления подготовки **38.03.01 Экономика, 38.03.05 Бизнес-информатика**

Профили подготовки **все профили**

Квалификация (степень) выпускника **Бакалавр**

Нормативный срок обучения **4 года**

Иваново, 2016

1.Определение, содержание и основные сущностные характеристики компетенции

Вид и код компетенции **общекультурная, ОК-8**

Содержание: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2.Принятая структура компетенции

	Выпускник должен	Результаты обучения, выраженные в действиях выпускника
1.	знать: -основные положения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; -сущность и содержание организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью здоровьесбережения; -средства и методы физической культуры, оказывающие оздоровительное влияние на организм занимающегося; -правила использования физических упражнений, техники выполнения физических упражнений; -способы физического совершенствования организма.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.
2.	уметь: -ориентироваться в происходящих изменениях в области физической культуры и спорта; -создавать условия для реализации индивидуальных оздоровительных задач при помощи различных комплексов физических упражнений; -анализировать физическое самовоспитание и самосовершенствование; -оценивать уровень физического развития, подготовленности и собственного здоровья, выявлять причины недостаточного физического развития, -подготовленности и здоровья и находить пути здоровьесбережения; -общаться, контактировать с людьми, обеспечивать здоровый морально психологический климат в коллективе; -применять основы здорового образа жизни в собственной деятельности; правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; -рационально выбирать физические упражнения, учитывая цели, мотивы, уровень физического развития, подготовленности и возможностей,	Использовать полученный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

	<p>состояние здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> -рационально распределять физическую нагрузку, интенсивность физических упражнений, интервалы труда и отдыха при выполнении различных двигательных действий; -сформировать бережное отношение к себе и окружающему миру. 	
3.	<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - культурой здоровья, обобщению и анализа информации в области физической культуры как одного из средств здоровьесбережения; -стратегией физкультурно-оздоровительной деятельности, технологиями познания физического развития, физической подготовленности; -методами и средствами физической культуры; -методами обработки результатов физкультурно-оздоровительной деятельности; -навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к серьезным физическим нагрузкам в экстремальных ситуациях. 	<p>Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической и спортивно-технической подготовке). Понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.</p>

3. Планируемые уровни сформированности компетенции у студентов-выпускников вуза

	Уровни сформированности компетенции	Содержательное описание уровня	Отличительные признаки уровня
1.	Минимальный уровень	<p>Знать: общее представление основ самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p> <p>Уметь: посредством физической культуры сформировать понимание о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья</p> <p>Владеть: необходимостью занятий физической культурой и спортом, повышение уровня знаний в этой области.</p>	<p>-необходимость занятий физической культурой и спортом, повышение уровня знаний в этой области;</p> <p>-знание факторов, определяющего здоровье человека;</p> <p>-понятие здорового образа жизни и его составляющие;</p> <p>-умение посредством физической культуры сформировать понимание о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья</p>
2.	Базовый уровень	Знать: законодательных основ в области физической культуры и	-влияние факторов, определяющих здоровый

		<p>спорта и Федеральных законов, нормативно-правовых актов области физической культуры и спорта</p> <p>Уметь: дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма.</p> <p>Владеть: факторами определяющими здоровый образ жизни на укрепление здоровья для повышения работоспособности.</p>	<p>образ жизни на укрепление здоровья и повышения работоспособности;</p> <p>-осознание ценностей физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека;</p> <p>-знание законодательных основ в области физической культуры и спорта;</p> <p>-знание Федеральных законов, нормативно-правовых актов области физической культуры и спорта;</p>
3.	Продвинутый уровень	<p>Знать: методы физического воспитания и укрепления здоровья, для готовности достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Уметь: оказать первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и других непредвиденных чрезвычайных ситуациях и умение посредством физической культуры оптимизировать психофизическое состояние человека и пропагандировать здоровый образ жизни</p> <p>Владеть: законодательными основами в области физической культуры и спорта для пропаганды здорового образа жизни.</p>	<p>-умение посредством законодательных основ в области физической культуры и спорта пропагандировать необходимость здорового образа жизни;</p> <p>-различных видов деятельности в области физического воспитания и занятия спортом согласно нормативно правовым документам;</p> <p>-интеграция полученных знаний, в формирование профессионально значимых умений и навыков;</p> <p>-оказать первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и других непредвиденных чрезвычайных ситуациях;</p> <p>-умение посредством физической культуры оптимизировать психофизическое состояние человека и пропагандировать здоровый образ жизни</p>

4. Календарный график и возможные траектории формирования компетенции при освоении ООП ВО

Блоки освоения ООП	Участвующие в формировании данной компетенции разделы ООП, учебные дисциплины, модули, практики	Курсы						
		1 курс		2 курс		3 курс		4 курс
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр
БЛОК 1	ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)							
Направления 38.03.01 Экономика								
	Элективные курсы по физической культуре	+	+	+	-	+	+	+
38.03.05 Бизнес-информатика								
	Элективные курсы по физической культуре	+	-	+	+	+	+	+

ПАСПОРТ

общекультурной компетенции ОК-7: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

(вид компетенции и ее код)

при освоении ООП ВО

Направления подготовки **38.03.02 Менеджмент**

Профили подготовки **все профили**

Квалификация (степень) выпускника **Бакалавр**

Нормативный срок обучения **4 года**

Иваново, 2016

1.Определение, содержание и основные сущностные характеристики компетенции

Вид и код компетенции **общекультурная, ОК-7**

Содержание: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2.Принятая структура компетенции

	Выпускник должен	Результаты обучения, выраженные в действиях выпускника
1.	знать: -основные положения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; -сущность и содержание организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью здоровьесбережения; -средства и методы физической культуры, оказывающие оздоровительное влияние на организм занимающегося; -правила использования физических упражнений, техники выполнения физических упражнений; -способы физического совершенствования организма.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.
2.	уметь: -ориентироваться в происходящих изменениях в области физической культуры и спорта; -создавать условия для реализации индивидуальных оздоровительных задач при помощи различных комплексов физических упражнений; -анализировать физическое самовоспитание и самосовершенствование; -оценивать уровень физического развития, подготовленности и собственного здоровья, выявлять причины недостаточного физического развития, -подготовленности и здоровья и находить пути здоровьесбережения; -общаться, контактировать с людьми, обеспечивать здоровый морально психологический климат в коллективе; -применять основы здорового образа жизни в собственной деятельности; правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; -рационально выбирать физические упражнения, учитывая цели, мотивы, уровень физического развития, подготовленности и возможностей,	Использовать полученный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

	<p>состояние здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> -рационально распределять физическую нагрузку, интенсивность физических упражнений, интервалы труда и отдыха при выполнении различных двигательных действий; -сформировать бережное отношение к себе и окружающему миру. 	
3.	<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - культурой здоровья, обобщению и анализа информации в области физической культуры как одного из средств здоровьесбережения; -стратегией физкультурно-оздоровительной деятельности, технологиями познания физического развития, физической подготовленности; -методами и средствами физической культуры; -методами обработки результатов физкультурно-оздоровительной деятельности; -навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к серьезным физическим нагрузкам в экстремальных ситуациях. 	<p>Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической и спортивно-технической подготовке). Понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.</p>

3. Планируемые уровни сформированности компетенции у студентов-выпускников вуза

	Уровни сформированности компетенции	Содержательное описание уровня	Отличительные признаки уровня
1.	Минимальный уровень	<p>Знать: общее представление основ самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p> <p>Уметь: посредством физической культуры сформировать понимание о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья</p> <p>Владеть: необходимостью занятий физической культурой и спортом, повышение уровня знаний в этой области.</p>	<p>-необходимость занятий физической культурой и спортом, повышение уровня знаний в этой области;</p> <p>-знание факторов, определяющего здоровье человека;</p> <p>-понятие здорового образа жизни и его составляющие;</p> <p>-умение посредством физической культуры сформировать понимание о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья</p>
2.	Базовый уровень	<p>Знать: законодательных основ в области физической культуры и</p>	<p>-влияние факторов, определяющих здоровый</p>

		<p>спорта и Федеральных законов, нормативно-правовых актов области физической культуры и спорта</p> <p>Уметь: дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма.</p> <p>Владеть: факторами определяющими здоровый образ жизни на укрепление здоровья для повышения работоспособности.</p>	<p>образ жизни на укрепление здоровья и повышения работоспособности;</p> <p>-осознание ценностей физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека;</p> <p>-знание законодательных основ в области физической культуры и спорта;</p> <p>-знание Федеральных законов, нормативно-правовых актов области физической культуры и спорта;</p>
3.	Продвинутый уровень	<p>Знать: методы физического воспитания и укрепления здоровья, для готовности достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Уметь: оказать первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и других непредвиденных чрезвычайных ситуациях и умение посредством физической культуры оптимизировать психофизическое состояние человека и пропагандировать здоровый образ жизни</p> <p>Владеть: законодательными основами в области физической культуры и спорта для пропаганды здорового образа жизни.</p>	<p>-умение посредством законодательных основ в области физической культуры и спорта пропагандировать необходимость здорового образа жизни;</p> <p>-различных видов деятельности в области физического воспитания и занятия спортом согласно нормативно правовым документам;</p> <p>-интеграция полученных знаний, в формирование профессионально значимых умений и навыков;</p> <p>-оказать первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и других непредвиденных чрезвычайных ситуациях;</p> <p>-умение посредством физической культуры оптимизировать психофизическое состояние человека и пропагандировать здоровый образ жизни</p>

4. Календарный график и возможные траектории формирования компетенции при освоении ООП ВО

Блоки освоения ООП	Участвующие в формировании данной компетенции разделы ООП, учебные дисциплины, модули, практики	Курсы						
		1 курс		2 курс		3 курс		4 курс
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр
БЛОК 1	ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)							
Направления 38.03.02 Менеджмент								
	Элективные курсы по физической культуре	+	+	+	-	+	+	+