



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АРХИТЕКТУРНО-ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(УрГАХУ)

Кафедра физкультуры и спорта



ПРОВЕРЯЮ: _____
УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе
В.И. Исаченко
_____ 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки(Специальность)	Архитектура	
Код направления и уровня подготовки	07.03.01	
Реквизиты приказа Минобрнауки РФ об утверждении ФГОС ВО	дата	21.04.2016
	№	463
Тип образовательной программы (согласно ОХОП: академический или прикладной бакалавриат, академическая или прикладная магистратура, специалитет)	Академический бакалавриат	
Профиль (согласно ОХОП)	Архитектурное проектирование	
Учебный план	Привем 2016	
Форма обучения	Очно-заочная	

Екатеринбург, 2016

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы, связи с другими дисциплинами:

Дисциплина ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ входит в вариативную часть образовательной программы бакалавриата. Дисциплина позволяет формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; создает основу для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений

1.2 Аннотация содержания дисциплины:

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» охватывает следующие вопросы:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал делится на два основных раздела:

1. Теоретический: формирование системы научно-практических знаний физической культуры.

2. Практический, состоящий из двух подразделов:

- методико-практический: овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности;

- учебно-тренировочный: приобретение опыта практической деятельности, повышение функциональных и двигательных способностей, развитие физкультуры и спорта в целях достижения физического совершенства.

1.3 Краткий план построения процесса изучения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины включает практические занятия, которые проводятся под руководством преподавателя на спортплощадке и направлены на овладение определенными методами самостоятельной работы по легкой атлетике, игровым видам, волейболу и баскетболу.

Форма заключительного контроля при промежуточной аттестации –зачет. Для проведения промежуточной аттестации по дисциплине создан фонд оценочных средств.

Оценка по дисциплине носит интегрированный характер, учитывающий результаты оценивания участия студентов в аудиторных занятиях, качества и своевременности выполнения контрольных нормативов в конце каждого семестра. Используются обязательные тесты определения физической подготовленности.

1.4 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины является этапом формирования у студента следующих компетенций:

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

Планируемый результат изучения дисциплины в составе названных компетенций:

Способность к ведению здорового образа жизни, приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Знать и понимать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой подготовленности.

Уметь:

а) применять знание и понимание при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

б) выносить суждения о возможностях преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры

в) комментировать данные и результаты, связанные с областью изучения коллегам и преподавателю.

Демонстрировать навыки и опыт деятельности с использованием полученных знаний и умений для обеспечения общей и профессиональной физической подготовленности к социальной и профессиональной деятельности.

1.5 Объем дисциплины

Трудоемкость дисциплины	Всего	По семестрам						
		1	2	3	4	5	6	7
Зачетных единиц (з.е.)								
Часов (час)	328	72	72	-	72	-	-	112
По видам учебных занятий:								
<i>Аудиторные занятия всего, в т.ч.</i>	6	-	-	-	-	-	-	6
Лекции (Л)								
Практические занятия (ПЗ)	6	-	-	-	-	-	-	6
Семинары (С)								
Другие виды занятий (Др)								
В т.ч. интерактивные занятия (ИЗ)								
Консультации (15% от Л, ПЗ, С, Др)								
<i>Самостоятельная работа всего, в т.ч.</i>	322	72	72	-	72	-	-	106
Курсовой проект (КП)								
Курсовая работа (КР)								
Расчетно-графическая работа (РГР)								
Графическая работа (ГР)								
Расчетная работа (РР)								
Реферат (Р)	144	36	36		36			36
Практическая внеаудиторная (домашняя) работа (ПВР, ДР)								
Творческая работа (эссе, клаузура)								
Подготовка к контрольной работе								
Подготовка к экзамену, зачету								
Другие виды самостоятельных занятий (подготовка к занятиям)	178	36	36		36			70

Трудоемкость дисциплины	Всего	По семестрам						
		1	2	3	4	5	6	7
Форма промежуточной аттестации по дисциплине (зачет, экзамен, курсовой проект, курсовая работа)	зачет	3	3	-	3	-	-	3

2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код раздела, темы	Раздел, тема, содержание дисциплины*
Р.1	Легкая атлетика: 100 м, кросс – 2000 м, 3000 м, прыжки в длину с места, пресс, подтягивание

3 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

3.1 Распределение аудиторных занятий и самостоятельной работы по разделам дисциплины

Семестр	Неделя семестра	Раздел дисциплины, тема	ВСЕГО	Аудиторные занятия (час.)		Самост. работа (час.)	Оценочные средства
				Лекции	Практ. занятия, семинары		
1	1-18	Легкая атлетика	72	-	-	72	реферат
		Итого за 1 семестр:	72			72	зачет
2	1-18	Легкая атлетика	72	-	-	72	реферат
		Итого за 2 семестр:	72			72	зачет
4	1-18	Легкая атлетика	72	-	-	72	реферат
		Итого за 4 семестр:	72			72	зачет
7	1-18	Легкая атлетика	112		6	106	Контр. нормативы, реферат
		Итого за 7 семестр:	112		6	106	зачет
		Итого:	328		6	322	

3.2 Другие виды занятий

Не предусмотрено

3.3 Мероприятия самостоятельной работы и текущего контроля

3.3.1 Примерный перечень тем курсовых проектов (курсовых работ)

Не предусмотрено

3.3.2 Примерный перечень тем расчетно-графических работ

Не предусмотрено

3.3.3 Примерный перечень тем графических работ

Не предусмотрено

3.3.4 Примерный перечень тем расчетных работ (программных продуктов)

Не предусмотрено

3.3.5 Примерный перечень тем рефератов (эссе, творческих работ)

Социально-биологические основы физической культуры

Основы здорового образа и стиля жизни

Оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика)

3.3.5 Примерный перечень тем практических внеаудиторных (домашних) работ

Не предусмотрено

3.3.6 Примерная тематика контрольных работ

Не предусмотрено

3.3.7 Примерная тематика Klausur

Не предусмотрено

4 ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Код раздела, темы дисциплины	Активные методы обучения							Дистанционные технологии и электронное обучение							
	Компьютерное тестирование	Кейс-метод	Деловая или ролевая игра	Портфолио	Работа в команде	Метод развивающей кооперации	Балльно-рейтинговая система	Другие методы (какие)	Другие методы (какие)	Сетевые учебные курсы	Виртуальные практикумы и тренажеры	Вебинары и видеоконференции	Асинхронные web-конференции и семинары	Совместная работа и разработка контента	Другие (указать, какие)
P.1-3					*		*								

5 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Рекомендуемая литература

5.1.1 Основная литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента; учебное пособие /М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. – М.: Кнорус, 2012. – 240 с. – Гриф УМО

5.1.2 Дополнительная литература

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико– практические занятия студентов: учеб.пособие. – М.: Изд-во РУДН, 1999.
2. Чиговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. – М.: Высшая школа, 1986.
3. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие. Волков В.Ю., Волкова Л.М. – СПб: СПбГТУ, 1998.
4. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие. Под общ. ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова. – СПб: СПбГТУ, 1998.
5. Психология здоровья: Учебник для вузов/ Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб; «Питер», 2006.
6. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой.- М.:ГОУ ВУНМЦ, 2001.
7. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.:АО «Аспект Пресс», 1995.
8. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Шеголев В.А., Волков В.Ю., и др.: - СПб.:СПбГТУ, 1999.
9. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю. Волков, Л.М. Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. - 332 с.

5.2 Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы

Не используются

5.3 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Не используются

5.4 Электронные образовательные ресурсы

Университетской библиотеки on-line. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>

6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Студент обязан:

1) знать:

- график учебного процесса по дисциплине (календарный план аудиторных занятий и план-график самостоятельной работы);
- порядок формирования итоговой оценки по дисциплине;
(преподаватель на первом занятии по дисциплине знакомит студентов с перечисленными организационно-методическими материалами);

2) посещать все виды аудиторных занятий (преподаватель контролирует посещение всех видов занятий), вести самостоятельную работу по дисциплине, используя литературу, рекомендованную в рабочей программе дисциплины и преподавателем (преподаватель передает список рекомендуемой литературы студентам);

- 3) готовиться и активно участвовать в аудиторных занятиях, используя рекомендованную литературу и методические материалы;
- 4) своевременно и качественно выполнять все виды аудиторных и самостоятельных работ, предусмотренных графиком учебного процесса по дисциплине (преподаватель ведет непрерывный мониторинг учебной деятельности студентов);
- 5) в случае возникновения задолженностей по текущим работам своевременно до окончания семестра устранить их, выполняя недостающие или исправляя не зачтенные работы, предусмотренные графиком учебного процесса (преподаватель на основе данных мониторинга учебной деятельности своевременно предупреждает студентов о возникших задолженностях и необходимости их устранения).

7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебно-спортивный комплекс: спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база.

Спортивный инвентарь: баскетбольные мячи, волейбольные мячи, гимнастические маты, шведские стенки, тренажеры для силовой подготовки, лыжный инвентарь, степ-платформы, видеокамера, видеомаягнитофон, телевизор, видеоматериалы.

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств предназначен для оценки:

- 1) соответствия фактически достигнутых каждым студентом результатов изучения дисциплины результатам, запланированным в формате дескрипторов «знать, уметь, иметь навыки» (п.1.4) и получения интегрированной оценки по дисциплине;
- 2) уровня формирования элементов компетенций, соответствующих этапу изучения дисциплины.

8.1. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

8.1.1. Уровень формирования элементов компетенций, соответствующих этапу изучения дисциплины, оценивается с использованием следующих критериев и шкалы оценок*

Критерии		Шкала оценок
Оценка по дисциплине		Уровень освоения элементов компетенций
Отлично	Зачтено	Высокий
Хорошо		Повышенный
Удовлетворительно		Пороговый
Неудовлетворительно	Не зачтено	Элементы не освоены

*) описание критериев см. Приложение 1.

8.1.2. Промежуточная аттестация по дисциплине представляет собой комплексную оценку, определяемую уровнем выполнения всех запланированных контрольно-оценочных мероприятий (КОМ). Используемый набор КОМ имеет следующую характеристику (в табл. приведен пример):

№ п/п	Форма КОМ	Состав КОМ

№ п/п	Форма КОМ	Состав КОМ
1	Посещение аудиторных занятий	
2	Сдача контрольных нормативов и тестов (см. п. 8.3.1)	1. Легкая атлетика: 100 м, кросс – 2000 м
4	Реферат (см. п. 8.3.2)	3 задания
5	Зачет	Выполнение контрольных нормативов, реферат

Характеристика состава заданий КОМ приведена в разделе 8.3.

8.1.3. Оценка знаний, умений и навыков, продемонстрированных студентами при выполнении отдельных контрольно-оценочных мероприятий и оценочных заданий, входящих в их состав, осуществляется с применением следующей шкалы оценок и критериев:

Уровни оценки достижений студента (оценки)	Критерии для определения уровня достижений	Шкала оценок
	Выполненное оценочное задание:	
Высокий (В)	соответствует требованиям нормативов и тестов*, замечаний нет	Отлично (5)
Средний (С)	соответствует требованиям нормативов и тестов*, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения	Хорошо (4)
Пороговый (П)	не в полной мере соответствует требованиям нормативов и тестов*, есть замечания	Удовлетворительно (3)
Недостаточный (Н)	не соответствует требованиям нормативов*, имеет существенные ошибки, требующие исправления	Неудовлетворительно (2)
Нет результата (О)	не выполнено или отсутствует	Оценка не выставляется

*) Требования и уровень достижений студентов (соответствие требованиям) по каждому контрольно-оценочному мероприятию определяется с учетом критериев, приведенных в Приложении 1.

8.2 КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ НЕЗАВИСИМОГО ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЯ

При проведении независимого тестового контроля как формы промежуточной аттестации применяется методика оценивания результатов, предлагаемая разработчиками тестов.


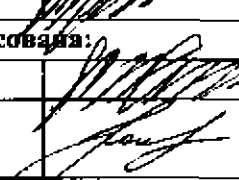
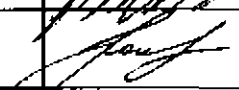

8.3 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.3.1 Перечень обязательных тестов определения физической подготовленности

Характеристика Направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег-100м (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Тест на общую выносливость: Бег 2000м (мин.,с.)										
Вес до 70 кг	10.5	10.50	11.20	11.50	12.15					
Вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Оценка тестов общей физической, Спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно					Хорошо		Отлично		
Средняя оценка тестов в очках.	2,0					3,0		3,5		

8.3.2 Перечень заданий для реферата:

1. Выбрать тему реферата по согласованию с преподавателем.
2. В составе реферата должны быть следующие разделы: введение, основная часть, заключение.
3. Объем реферата- 8-10 листов. При раскрытии темы реферата следует по возможности воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также от чрезмерного упрощения формулировок, желательно избегать длинных названий.

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:					
№ п/п	Кафедра	Ученая степень, ученое звание	Должность	ФИО	Подпись
1	Кафедра физкультуры и спорта	профессор	Зав.каф.	А.Н.Глухенький	
Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры и согласована:					
Заведующий кафедрой Ф и С				А.Н.Глухенький	
Директор библиотеки УрГАХУ				Н.В. Нохрина	
Декан ФОЗО				И.В. Сагарадзе	

Критерии уровня сформированности элементов компетенций на этапе изучения дисциплины с использованием фонда оценочных средств

Компоненты компетенций	Признаки уровня и уровня освоения элементов компетенций				
	Дескрипторы	Высокий	Повышенный	Пороговый	Компоненты не освоены
Знания*	<u>Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения</u> , необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.	Студент демонстрирует высокий уровень	Студент демонстрирует соответствие требованиям дескрипторов	Студент демонстрирует соответствие требованиям дескрипторов	Студент демонстрирует соответствие требованиям дескрипторов
Умения*	<u>Студент может применять свои знания и понимание в контекстах</u> , представленных в оценочных заданиях, и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.	соответствия требованиям дескрипторов, равный или близкий к	ниже 90%, но не менее чем на 70%.	ниже 70%, но не менее чем на 50%.	менее чем на 50%.
Личностные качества (умения в обучении)	<u>Студент демонстрирует навыки и опыт в области изучения</u> . <u>Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы</u> в области изучения. <u>Студент может сообщать собственное понимание, умения и деятельность</u> в области изучения преподавателю и коллегам своего уровня.	100%, но не менее чем 90%.			
Оценка по дисциплине		Отл.	Хор.	Удовл.	Неуд.

*) Конкретные знания, умения и навыки в области изучения определяются в рабочей программе дисциплины п. 1.4