

1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Кафедра физкультуры и спорта



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки	Дизайн	
Код направления и уровня подготовки	54.03.01	
Реквизиты приказа Минобрнауки РФ об утверждении ФГОС ВО	дата	11.08.2016
	№	1004
Тип образовательной программы	Академический бакалавриат	
Профиль	Дизайн среды	
Учебный план	Прием 2018	
Форма обучения	Очно-заочная	

Екатеринбург, 2018

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

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

Целями освоения дисциплины являются формирование физической культуры личности, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования средств и методов физической культуры, достижению установленного уровня психофизической подготовленности студента.

Задачами освоения дисциплины являются:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- установка на здоровый образ жизни;
- физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.2 Аннотация содержания дисциплины:

Дисциплина «Элективные дисциплины 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 поративов, рефератов. 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							
		2	3	4	5	6	7	8	
Зачетных единиц (з.е.)									
Часов (час)	328	-	-	72	-	72	-	184	
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	-	178	
Курсовой проект (КП)									
Курсовая работа (КР)									
Расчетно-графическая работа (РГР)									
Графическая работа (ГР)									
Расчетная работа (РР)									
Реферат (Р)	144	-	-	36	-	36	-	36	

Трудоемкость дисциплины	Всего	По семестрам						
		2	3	4	5	6	7	8
Практическая внеаудиторная (домашняя) работа (ИВР, ДР)								
Творческая работа (эссе, клаузура)								
Подготовка к контрольной работе								
Подготовка к экзамену, зачету								
Другие виды самостоятельных занятий (подготовка к занятиям)	178	-	-	36	-	36	-	142
Форма промежуточной аттестации по дисциплине (зачет, экзамен, курсовой проект, курсовая работа)	зачет	-	-	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		
4	1-18	Легкая атлетика	72	-	-	72	реферат
		Итого за 4 семестр:	72			72	зачет
6	1-18	Легкая атлетика	72	-	-	72	реферат
		Итого за 6 семестр:	72			72	зачет
8	1-18	Легкая атлетика	112		6	178	Контр. нормативы, реферат
		Итого за 8 семестр:	112		6	178	зачет

Семестр	Неделя семестра	Раздел дисциплины, тема	ВСЕГО	Аудиторные занятия (час.)		Самост. работа (час.)	Оценочные средства
				Лекции	Практ. занятия, семинары		
		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)

1. Физическая культура как составная часть общей культуры человека.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Совершенствование уровня физической подготовленности в соответствии с характеристиками избранной профессии.
4. Методология физической культуры как основа знаний для применения средств физической культуры в воспитании личности.
5. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
6. Воздействие социально-экологических факторов на организм человека.
7. Основы здорового образа жизни и стиля жизни людей.
8. Влияние образа жизни на здоровье студента.
9. Роль физической культуры в укреплении здоровья современного человека.
10. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье.
11. Воспитание, развитие и совершенствование физических качеств.
12. Влияние упражнений на организм и отдельные группы мышц занимающихся.
13. Физическое, психическое и социальное здоровье человека.
14. Всестороннее и гармоничное воспитание личности с использованием методов физической культуры.
15. Психофизиологические критерии здоровья человека.
16. Двигательная активность как противодействие умственному напряжению.
17. Самоконтроль, объективные и субъективные показатели самоконтроля.
18. Роль физической культуры и спорта в подготовке к профессиональной деятельности.
19. Совершенствование функциональных возможностей организма.
20. Повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

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 клаузур

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	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 : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : Кнорус, 2012. – 240 с. – Гриф УМО.

5.1.2 Дополнительная литература

Шулятьев В. М. Физическая культура. Курс лекций М.: Российский университет дружбы народов, 2009. – 280 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115870>

5.2 Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы

1. Методические указания к выполнению реферата

5.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем*

5.3.1 Перечень программного обеспечения – не используется

* Реестр лицензий на программное обеспечение, приобретенных УрГАХУ размещен на диске U, в папке УМУ

5.3.2 Базы данных - не используются

5.3.3 Информационно-справочные и поисковые системы не используются

5.4 Электронные образовательные ресурсы

1. Шулятьев В. М. Физическая культура. Курс лекций М.: Российский университет дружбы народов, 2009. – 280 с. <http://biblioklub.ru/index/php?page=bookgid=115870>

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, видеомагнитофон, 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
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)

Уровень оценки достижений студента (оценки)	Критерии для определения уровня достижений	Шкала оценок
	Выполненное оценочное задание:	
Нет результата (0)	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

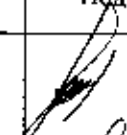

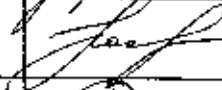

8.3.1 Перечень обязательных тестов определения физической подготовленности

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

научности, 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	к.п.н., доцент	Зав. каф.	Н.М. Глухенькая	
Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры и согласована:					
Заведующая кафедрой ФисС				Н.М. Глухенькая	
Директор библиотеки УрГАХУ				Н.В. Нохрина	
Декан ФОЗО				И.В. Сагардзе	

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

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

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