



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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(Специальность)	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 (согласно ОХОП академический или прикладной бакалавриат, академическая или прикладная магистратура, специалитет)	Академический бакалавриат	
Профиль (согласно ОХОП)	Дизайн среды	
Учебный план	22.09.2016	
Форма обучения	Очная	

Екатеринбург, 2016

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

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

Дисциплина ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ входит в вариативную часть образовательной программы. 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 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:

Знание студентом биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, приобретение личного опыта повышения двигательных и

6		72	72		72		0												
7		4	4		4		0												Зач
Итого		328	328		328		0												0

*Зачет с оценкой - ЗО, Зачет - Зач, Экзамен - Экз, Курсовые проекты - КП, Курсовые работы - КР

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
Р.2	Волейбол: подача, передача с веру через сетку, передача снизу через сетку, Лыжи. 3000 м, 5000 м
Р.3	Баскетбол: челночный бег, штрафные броски, броски в движении

3 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

3.1 Распределение аудиторных занятий и самостоятельной работы по разделам дисциплины

Семестр	Недели семестра	Раздел дисциплины, тема	ВСЕГО	Аудиторные занятия (час.)		Самост. работа (час.)	Оценочные средства
				Лекции	Практ. занятия, семинары		
1	1-10	Легкая атлетика	40	-	40	-	Контр. нормативы
1	11-18	Волейбол	32		32		Контр. нормативы
		Итого за 1 семестр:	72		72		зачет
2	1-10	Баскетбол	20	-	20	-	Контр. нормативы
2	11-18	Легкая атлетика	16		16		Контр. нормативы
		Итого за 2 семестр:	36		36		зачет
3	1-6	Легкая атлетика	12		12		Контр. нормативы
3	7-18	Волейбол	24		24		Контр. нормативы

Семестр	Неделя семестра	Раздел дисциплины, тема	ВСЕГО	Аудиторные занятия (час.)		Самост. работа (час.)	Оценочные средства
				Лекции	Практ. занятия, семинары		
		Итого за 3 семестр:	36		36		зачет
4	1-10	Баскетбол	20		20		Контр. нормативы
4	11-18	Легкая атлетика	16		16		Контр. нормативы
		Итого за 4 семестр:	36		36		зачет
5	1-6	Легкая атлетика	24		24		Контр. нормативы
5	7-18	Волейбол	48		48		Контр. нормативы
		Итого за 5 семестр:	72		72		зачет
6	1-10	Баскетбол	40		40		Контр. нормативы
6	11-18	Легкая атлетика	32		32		Контр. нормативы
		Итого за 6 семестр:	72		72		зачет
7	1	Волейбол	4		4		
		Итого:	328		328		

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 клаузур
Не предусмотрено

4 ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Код раздела, темы дисциплины	Активные методы обучения							Дистанционные технологии в 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. Чиговалзе 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 И.Г., Щеголев 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 зачетные 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, 8.3.2)	1. Легкая атлетика: 100 м, кросс – 2000 м, 3000 м, прыжки в длину с места, пресс, подтягивание 2. Волейбол: подача, передача с верху через сетку, передача снизу через

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 силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол-во раз) вес до 85 кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
3. Тест на общую выносливость: Бег 2000м (мин., с.) Вес до 70 кг Вес более 70 кг	10.5 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15					
Бег 3000 м (мин., с.) Вес до 85 кг Вес более 85 кг						12.00 12.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 14.40	14.30 15.30
Бег на лыжах 3000 м (мин. сек.)	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00	23,50	25,00	26,25	27,45	28,30
Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно					Хорошо		Отлично		
Средняя оценка тестов в очках.	2,0					3,0		3,5		

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

8.3.2 Перечень контрольных нормативов по спортивно-технической подготовке БАСКЕТБОЛ





	ЮНОШИ оценка					ДЕВУШКИ оценка				
	курс	5	4	3	2	5	4	3	2	
1. Челночный бег с ведением (в сек.)	1-2	24	26	28	30	27	30	33	35	
	3-4	23	25	27	30	26	29	32	35	
2. Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	1-2	5	4	3	2	4	3	2	1	
	3-4	5	4	3	5	5	4	3	2	
3. Бросков в движении (кол-во попаданий из 5 попыток)	1-2	3	2	1	1	3	2	1	1	
	3-4	4	3	2	1	4	3	2	1	

ВОЛЕЙБОЛ ЮНОШИ, ДЕВУШКИ

№ №	Контрольные упражнения	Курс	Результаты оценки				
			5	4	3	2	1
1	Верхняя передача (в паре 4 метра)	1	20	16	12	8	4
2	Нижняя передача (в паре 4 метра)	1	20	16	12	8	4
3	Подача (ввод мяча в игру снизу). Девушки (8 попыток)	1-4	7	5	4	3	2
4	Подача (ввод мяча в игру снизу). Юноши (6 попыток)	1-4	5	4	3	2	1
5	Верхняя передача (в паре через сетку)	2-4	20	16	12	8	4
6	Нижняя передача (в паре через сетку)	2-4	20	16	12	8	4

8.3.3 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 (Протокол от 14.05.2016 № 2) и согласована:					
Заведующий кафедрой Ф ИС				А.Н.Глухенький	
Директор библиотеки УрГАХУ				Н.В. Нохрина	
Декан факультета дизайна				Е.Э.Павловская	

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 применить 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.	Студент демонстрирует навыки и опыт в области изучения, 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.		
Личностные качества (умения в обучении)					
Оценка по дисциплине		Отл.	Хор.	Удовл.	Неуд.

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