



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ИНСТИТУТ МЕЖДУНАРОДНЫХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ»

INSTITUTE OF INTERNATIONAL ECONOMIC RELATIONS

Факультет мировой экономики и международной торговли

Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин

УТВЕРЖДЕНО

на заседании Ученого Совета ИМЭС

Протокол №11 от 29 июня 2017 года

Ректор ИМЭС

 Т.П. Богомолова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ**

по направлению подготовки

38.03.02 Менеджмент

Профиль: «Международный менеджмент»

Предназначена для очной, очно-заочной и заочной форм обучения

Москва

2017

Оглавление

1. Цель и задачи дисциплины (модуля)	3
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	3
3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы высшего образования	4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	4
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	5
Структура дисциплины	7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы и текущего контроля обучающихся по дисциплине (модулю)	7
7. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	11
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	11
7.2. Показатели оценивания планируемых результатов обучения на различных этапах формирования компетенций	12
7.3. Типовые задания и (или) материалы для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	13
7.3.1. Типовые задания и (или) материалы для оценки знаний	13
7.3.2. Типовые задания и (или) материалы для оценки умений и навыков	16
7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	17
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	20
8.1. Основная литература	20
8.2. Дополнительная литература	20
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля) и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	20
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	21
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	31

1. © Институт международных экономических связей, 2017.

1. Цель и задачи дисциплины (модуля)

Целью дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОК-7	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	З ¹ .2 ² . – физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды
		У ³ .2. – учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказы-

¹ З. – Знать

² 2 – Этап формирования компетенции из таблицы в п.7.1 (здесь и далее в таблице)

³ У. – Уметь

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		вать первую помощь при травмах и несчастных случаях
		В ⁴ .2. – комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы высшего образования

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в вариативную часть учебного плана по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, профиль «Международный менеджмент».

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в Институте международных экономических связей занимает отдельное место как учебная дисциплина предназначенная для всестороннего развития учащегося как личности. Предмет основывается на основных общедидактических принципах сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Предмет способствует повышению качества жизни, росту личной необходимости психофизической подготовки человека к труду. Элективные курсы по физической культуре и спорту тесно связаны не только с физической культурой и спортом как с предметом, но и с дальнейшим физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма студента, с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоёмкость дисциплины составляет всего – 328 часов.

Вид учебной работы	Всего часов / зачётных единиц		
	очное	очно-заочное	заочное
Контактная работа с преподавателем. (всего)	328	328	-
В том числе:			
Лекции	-	4	-
Практические занятия (ПЗ)	328	2	-
Самостоятельная работа	-	322	324
Контроль			4
Форма контроля	Зачёт	Зачёт	Зачёт
Общая трудоёмкость дисциплины 328 академических часов	328	328	328

⁴ В. – Владеть

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Элективный курс: Общая физическая подготовка	
<p align="center">Тема 1. Общая физическая подготовка</p>	<p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости.</p> <p>Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля.</p>
<p align="center">Тема 2. Занятия на тренажерах</p>	<p>Использование тренажеров в оздоровительных целях существенно повышает резервы организма, это надежное средство профилактики гипокинезии и гиподинамии.</p> <p>Особая ценность состоит в том, что, включая те или иные упражнения, можно их дозировать по силе, темпу, амплитуде движения; одновременно происходит разгрузка позвоночника. В процессе работы на тренажерах развиваются такие физические качества как сила, быстрота движений, ловкость, гибкость и общая выносливость.</p> <p>Кроме того, занятия на тренажерах активизируют познавательную деятельность студентов, формируют их нравственно-волевые качества (выдержку, настойчивость, дисциплинированность, решительность, смелость), развивают эмоциональность, любознательность и воображение, а также упражняют в способах общения со сверстниками.</p> <p>Проведение занятий с использованием тренажеров способствует достижению таких позитивных проявлений как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Снятие статического напряжения позвоночника; <input type="checkbox"/> Улучшение кровообращения головного мозга;

	<input type="checkbox"/> Совершенствование функции правильного дыхания; <input type="checkbox"/> Тренировке мышц; Институт международных экономических связей имеет тренажерный зал, который оборудован тренажерами: <input type="checkbox"/> экспандеры (для развития мышц плечевого пояса); <input type="checkbox"/> диски здоровья (для укрепления и тренировки вестибулярного аппарата); <input type="checkbox"/> гантели (для укрепления рук плечевого пояса); <input type="checkbox"/> резиновые кольца-экспандеры (для развития мышц кистей рук); <input type="checkbox"/> пресс-бар – современный тренажер сложного устройства (шведская стенка с турником и навесными брусками) имеет привлекательный вид, тем самым побуждает студентов к двигательной активности.
Тема 3. Приёмы саморегуляции	Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.
Элективный курс: Игровые виды спорта	
Тема 1. Теоретические основы игровых видов спорта	Терминология баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона, шахмат. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств.
Тема 2. Правила игры и техника безопасности	Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом, волейболом, футболом, бадминтоном.

**Структура дисциплины
Очная форма обучения (в часах)**

№ п/ п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Контактная работа		СРС	Всего
		Лекции	Практи- ческие занятия		
Элективный курс: Общая физическая подготовка / Игровые виды спорта					
1	1 семестр		53		53
2	2 семестр		53		53
3	3 семестр		53		53
4	4 семестр		53		53
5	5 семестр		58		58
6	6 семестр		58		58
ИТОГО:			328		328

Очно-заочная форма обучения (в часах)

№ п/ п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Контактная работа		СРС	Всего
		Лекции	Практи- ческие занятия		
Элективный курс: Общая физическая подготовка / Игровые виды спорта					
1	1 семестр			53	53
2	2 семестр			53	53
3	3 семестр			53	53
4	4 семестр			53	53
5	5 семестр			58	58
6	6 семестр	4	2	52	58
ИТОГО:		4	2	322	328

Заочная форма обучения (в часах)

№ п/ п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Контактная работа		СРС	Всего
		Лекции	Практи- ческие занятия		
Элективный курс: Общая физическая подготовка / Игровые виды спорта					
1	1 год			108	108
2	2 год			108	108
3	3 год			108	108
	Контроль				4
ИТОГО:				324	328

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы и текущего контроля обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа является одним из основных видов учебной деятельности, составной частью учебного процесса и имеет своей целью: глубокое усвоение материала дисциплины, совершенствование и закрепление навыков самостоятельной работы с литературой, рекомендованной преподавателем, умение найти нужный материал и самостоятельно его использовать, воспитание высокой творческой активности, инициативы, при-

вычки к постоянному совершенствованию своих знаний, к целеустремленному научному поиску.

Контроль самостоятельной работы, является важной составляющей текущего контроля успеваемости, осуществляется преподавателем во время лекционных и практических (семинарских) занятий и обеспечивает оценивание хода освоения изучаемой дисциплины.

Вопросы для самостоятельной подготовки, самопроверки к опросам, диспутам на занятиях лекционного, практического типов:

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Цели и задачи физической культуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.
4. Средства лечебной физкультуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.
5. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
6. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
7. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
8. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
9. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
10. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
11. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
12. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
13. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.
14. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
15. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
16. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).
17. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
18. Техника бега на короткие дистанции.
19. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.
20. Баскетбол. Техника игры в нападении.

**Тематика письменных (контрольных) работ
(В целом по всей дисциплине)**

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Методология исследования в сфере физической культуры.
3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
4. Социальные и специфические функции физической культуры.
5. Основы использования физической культуры в обществе.
6. Принципы и методы обучения и воспитания и практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.
7. Главные факторы здоровья человека.
8. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
9. Особенности применения методов обучения и воспитания на комплексных занятиях по физической культуре (на примере одного метода).
10. Теоретическое обоснование отдельных компонентов системы физической культуры и спорта в эпоху реформирования общества.
11. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
12. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
13. Исследование особенностей физической культуры в вузах зарубежных стран и ис-

- пользование их результатов в обучении и воспитании студентов.
14. Разработка и реализация методик организации спортивно-массовой работы среди студентов.
 15. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
 16. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.
 17. Деятельность международного Олимпийского комитета.
 18. Международные федерации по различным видам спорта и их деятельность.
 19. Возможности дистанционного обучения дисциплине «Физическая культура».

Распределение самостоятельной (внеаудиторной) работы по темам и видам

Согласно Положению о самостоятельной (внеаудиторной) работе студентов распределение объема часов самостоятельной работы студента зависит от места дисциплины и ее значимости в структуре ОП.

Виды, формы и объемы самостоятельной (внеаудиторной) работы студентов при изучении конкретной учебной дисциплины определяются содержанием учебной дисциплины, степенью подготовленности студентов и утверждаются на кафедре, за которой закреплена данная дисциплина, в виде раздела рабочей программы дисциплины основной образовательной программы.

В связи с вышеизложенным, принимая во внимание объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся, а также баланс времени по видам работы, распределение самостоятельной (внеаудиторной) работы по темам дисциплины представляется следующим образом:

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Вид самостоятельной (внеаудиторной) работы	Объем самостоятельной (внеаудиторной) работы по формам обучения		
			очная	очно-заочная	заочная
Элективный курс: Общая физическая подготовка					
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Написание реферата, подготовка презентаций		107	81
2	Тема 2. Занятия на тренажерах	Написание реферата, подготовка презентаций		107	81
3	Тема 3. Приёмы саморегуляции	Написание реферата, подготовка презентаций		108	81
ИТОГО			-	322	324
Элективный курс: Игровые виды спорта					
1	Тема 1. Теоретические основы игровых видов спорта	Написание реферата, подготовка презентаций		161	162
2	Тема 2. Правила игры и техника безопасности	Написание реферата, подготовка презентаций		161	162
ИТОГО			-	322	324

Примерные темы рефератов (элективный курс «Общая физическая подготовка»)

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Современное состояние Системы Управления в физкультурных вузах.
6. Становление и развития СУ в ФК и С.
7. Принципы стратификации СУ в ФК и С.
8. Идентификация и квантификация уровней решения задач управления в ФК и С
9. Критерии оценки эффективности решения задач СУ в ФК и С
10. Взаимосвязь и оценка взаимодействия целей и задач в СУ в ФК и С
11. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
12. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре
13. Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях
14. по физической культуре
15. Физическая культура в жизни студента.
16. Общая физическая подготовка студентов при занятиях боксом, кикбоксингом,
17. Каратэ и смешанными единоборствами
18. Психологическая подготовка спортсменов при занятиях единоборствами
19. Спортивный клуб в ВУЗе.
20. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по
21. физической культуре.
22. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
23. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
24. Основные методики занятий физическими упражнениями.
25. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
26. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
27. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
28. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
29. Физическая культура в стране и обществе.
30. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта на занятиях по физической культуре.
31. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
32. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
33. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
34. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.
35. Лечебная физкультура в ВУЗе.
36. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.
37. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.
38. Развитие быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре.
39. Современное состояние ФК и С.
40. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.

Примерные темы рефератов (элективный курс «Баскетбол»)

1. Возникновение и развитие баскетбола.
2. Новые физкультурно-спортивные виды: стрит-бол.

- 3 Общая характеристика методики обучения баскетбола..
4. Характеристика баскетбола как эффективного средства физического воспитания.
5. "Элементы техники игры в защите и нападении. Анализ техники передачи мяча двумя руками от груди. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.
6. Анализ передачи одной рукой от плеча.. Обучение передаче одной рукой от плеча.
7. Подготовительные, подводящие упражнения. Анализ техники броска в прыжке..
Обучение технике броска в прыжке.
8. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите. Анализ техники штрафного броска. Обучения технике штрафного броска.
9. Анализ техники постановки спины. Обучение технике постановки спины.
10. Тактика игры (индивидуальная, групповая, командная). Анализ индивидуальной тактики игры в нападении. Обучение индивидуальной тактике.
11. Тактика игры: движущие силы, система игры, тактическая комбинация. Анализ групповых действий в нападении. Обучение командным тактическим действиям в нападении.
13. Функции трюков. Комплектование команды.
14. Способы проведения соревнований по баскетболу.
- 15.Отбор в баскетболе.
16. Тактика нападения: групповые действия.
17. Тактика защиты: зонная защита.

Студенты, освобожденные от практических занятий и студенты очно-заочной и заочной форм обучения, представляют тематические рефераты по теме, согласованной с преподавателем. Реферат должен быть предоставлен в бумажном и электронном вариантах. По материалу реферата предоставляется презентация в электронном и бумажном вариантах. Реферат студент должен защитить, сделав краткий доклад и, ответив на контрольные вопросы преподавателя, используя выполненную им презентацию реферата.

7. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1.Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы определяются порядком изучения дисциплин в соответствии с рабочим учебным планом и представлены в таблице:

Код компетенции (компетенций)	Содержание компетенции (компетенций)	Этапы формирования компетенции (компетенций)	Дисциплины, формирующие компетенцию (компетенции)
ОК-7	способность использовать методы и средства физической культуры для обес-	1	Физическая культура и спорт

Код компетенции (компетенций)	Содержание компетенции (компетенций)	Этапы формирования компетенции (компетенций)	Дисциплины, формирующие компетенцию (компетенции)
	печения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2	Элективные курсы по физической культуре и спорту

7.2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения на различных этапах формирования компетенций

Показатели оценивания планируемых результатов обучения на различных этапах формирования компетенций	Показатели оценивания планируемых результатов обучения на различных этапах формирования компетенций			
	Не достигнут базовый уровень	Базовый	Повышенный	Высокий
ОК-7 (второй этап)				
3.2. – физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды	Не знает	Знает с ошибками, не имеющими решающего значения для восприятия их смыслового восприятия	Знает с небольшими погрешностями, часть из которых способен исправить самостоятельно после наводящих вопросов	Демонстрирует глубокие и уверенные знания
У.2– учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражне-	Не умеет	Частичное соответствие требованиям	Выполняет в соответствии с основными требованиями	Выполняет в соответствии со всеми требованиями

Показатели оценивания планируемых результатов обучения на различных этапах формирования компетенций	Показатели оценивания планируемых результатов обучения на различных этапах формирования компетенций			
	Не достигнут базовый уровень	Базовый	Повышенный	Высокий
ниями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях				
В.2. – комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств	Не владеет	Частичное соответствие требованиям	Выполняет в соответствии с основными требованиями	Выполняет полностью правильно

7.3. Типовые задания и (или) материалы для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

7.3.1. Типовые задания и (или) материалы для оценки знаний

ТИПОВЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗНАНИЙ ДЛЯ ОК-7

(элективный курс «Баскетбол» для студентов очно-заочной и заочной форм обучения и для студентов очной формы обучения, освобожденных от занятий по состоянию здоровья)

1. В каком году появилась игра баскетбол?
 - 1891
 - 1893
 - 1896
2. В какой стране появилась игра баскетбол?
 - США
 - Франция
 - Бразилия
3. Кто считается создателем игры баскетбол?
 - А. Сабонис
 - Д. Нейсмит
 - В. Морган
4. На какой олимпиаде баскетбол был включен в официальную программу?
 - 1924
 - 1936
 - 1972
5. Для кого первоначально преподаватель придумал игру баскетбол?
 - для моряков

- школьников
 - студентов
6. Кто является «дедушкой русского баскетбола»?
- Дюперон
 - Васильев
 - Морган
7. Дата проведения первого чемпионата СССР по баскетболу?
- 1920
 - 1922
 - 1923
8. Дата вступления советских баскетболистов в Международную федерацию баскетбола?
- 1945
 - 1947
 - 1950
9. В каком году мужская сборная впервые стала олимпийскими чемпионами?
- 1968
 - 1972
 - 1980
10. Дата проведения первого чемпионата мира среди мужчин?
- 1950
 - 1951
 - 1953
11. Дата проведения первого чемпионата мира среди женщин?
- 1952
 - 1953
 - 1954
12. Игрок в защите должен располагаться на расстоянии?
- в потную к нападающему
 - вытянутой руки 2-х метров
13. Основной способ перемещения игрока в защите?
- приставным шагом
 - с крестным шагом
 - бегом
14. Какой из способов приема мяча является основным?
- одной рукой
 - двумя руками
 - ногой
15. Какой из способов передачи мяча является основным?
- С отскоком от пола
 - одной рукой от плеча
 - двумя руками от груди
16. Остановка будет считаться правильно исполненной, если игрок выполнил?
- остановку прыжком
 - двумя шагами
 - тремя шагами
17. С какой целью применяется ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча?
- Для того, чтобы обвести соперника справа и слева;
 - чтобы уйти в отрыв и забить мяч;
 - так удобнее передвигаться по площадке.

18. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?
- Выполнение с мячом в руках одного шага
 - выполнение с мячом в руках три и более шагов;
 - выполнение прыжка после ведения
19. Назовите способы ведения мяча?
- С изменением скорости и высоты отскока (низкое, среднее, высокое);
 - правой и левой рукой
 - без зрительного контроля.
- 20.. Как называется ведение мяча с противодействием соперника?
- дриблинг
 - прессинг
 - стретчинг
21. Какой способ броска с дальней дистанции является наиболее эффективным?
- в прыжке
 - двумя руками
 - одной рукой
22. Защита, при которой игрок держит определенного нападающего называется?
- смешанной
 - личной
 - зонной
23. Какие виды заслона существуют? боковой, передний, задний внешний, и внутренний вышеперечисленные.
24. Что относится к групповым взаимодействиям?
- финты
 - «малая восьмерка»
 - заслон
25. Для эффективной игры против заслона защитники применяют?
- размен
 - переход
 - смену
26. На каком расстоянии от защитника ставится заслон со спины?
- 1 метр
 - в плотную
 - не имеет значения
27. Игрок, на которого производится наведение, должен?
- стоять на месте
 - двигаться
 - возможны оба варианта
28. Игрок задней линии называется?
- плэймейкер
 - задний
 - разыгрывающий
29. Защита, при которой игрок обороняет определенный участок площадки, называется?
- личной
 - зонной
 - смешанной
30. Стремительное развитие атаки после подбора мяча, называется?
- быстрый прорыв
 - убегание
 - стремительное нападение

31. Варианты зонной защиты могут быть?
- 2x2x1
 - 2x1x2
 - 3x2
32. Какое количество судей обслуживают игру?
- 2
 - 3
 - 4
33. Сколько фолов может иметь команда в одной четверти?
- 4
 - 5
 - 6
34. Сколько секунд дается на атаку?
- 30
 - 24
 - 18
35. Где используется правило 5 секунд?
- при вбрасывании
 - при пробитии штрафных
 - нет такого
36. Сколько замен может произвести игрок?
- 2
 - по 1-й в четверти
 - сколько угодно
37. Сколько пятиминуток может быть ,при равном счете по окончании игры?
- 1
 - 2
 - сколько потребуется для изменения перевеса в чью то пользу
38. Сколько секунд дается для выведения мяча из тыловой зоны в зону нападения?
- 5
 - 8
 - 10
39. При получении скольких дисквалифицирующих фолов игрок удаляется из зала?
- 2
 - 3
 - 4
409. Как пробивается технический фол?
- два штрафных
 - владении от средней линии
 - и то и другое
40. Как разыгрывается спорный мяч?
- вбрасыванием в центральном круге
 - владение по стрелке
 - по усмотрению судьи.

7.3.2. Типовые задания и (или) материалы для оценки умений и навыков
ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ
УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ДЛЯ ОК-7

Элективный курс: Общая физическая подготовка

1. Выполнение общеразвивающих упражнений.
2. Выполнение гимнастических упражнений.

3. Выполнение упражнений на тренажерах.

Содержание	1 курс	2 курс	3 курс
Общеразвивающие упражнения с предметами			
1. Упражнения с гантелями	1-2 кг	2-3 кг	3-4 кг
2. Силовые упражнения с собственной массой	+	+	+
3. Упражнения с партнером	+	+	+
4. Подвижные и национальные игры	+	+	+
Скоростно-силовые			
1. Прыжки через скакалку	+	+	+
2. Прыжки на одной и двух ногах	+	+	+
3. Многоскоки	+	+	+
4. Выпрыгивание из приседа	+	+	+
5. Тройные и пятерные прыжки с места	+	+	+
6. Бег с партнером на спине и плечах	+	+	+
7. Игровые задания по сигналу	+	+	+
8. Подвижные и национальные игры	+	+	+
На координацию движений			
1. Разнонаправленные движения руками и ногами одновременно и последовательно	+	+	+
На гибкость			
1. Пружинящие наклоны из различных исходных положений	+	+	+
2. Повороты и вращения туловища с большой амплитудой	+	+	+
3. Акробатические упражнения	+	+	+

Элективный курс: Игровые виды спорта

1. Выполнение элементов игровых видов спорта.

Студенты, освобожденные по медицинским показаниям от практических занятий:

1. Предоставляют соответствующие медицинские справки (установленного образца) преподавателю по расписанию учебных занятий.
2. Получают задание на кафедре (по графику работы научно-методической группы).
3. Проводят обзор учебной литературы, конспектируют и готовят короткий ответ (по 1-2 стр. текста), на каждую тему задания по соответствующему семестру.
4. Предоставляют реферат в электронном виде общий объем не более 20-ти страниц в течение двух недель с момента получения задания.
5. По результатам оценки содержания реферата получают (или не получают) допуск к компьютерному тестированию (по графику, сформированному на кафедре).

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Уровень сформированности компетенций ОК-7 (второй этап) оценивается в ходе текущей и промежуточной аттестации студентов согласно Положению о балльно-рейтинговой системе Автономной некоммерческой организации высшего образования «Институт международных экономических связей».

Максимальная оценка текущей работы студентов – 50 баллов.

Промежуточная аттестация в соответствии с учебным планом по направлению 38.03.02 Менеджмент (профиль «Международный менеджмент») по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводится в форме зачета.

Максимальная оценка знаний, умений и навыков студента, выявленных в ходе зачета – 50 баллов. Сумма баллов на зачете складывается из оценки выполнения нормативов для студентов очной формы обучения, решения тестов и написания рефератов (для студентов очно-заочной и заочной форм обучения).

Максимальное количество баллов за выполнения заданий для проверки уровня сформированности знаний – **20 баллов**. Это могут быть тесты или при устном зачете ответы на вопросы билета (за каждый вопрос не более 10 баллов).

Шкала оценки тестовых заданий

- Тесты закрытого типа (множественного выбора, альтернативного выбора, исключения лишнего, восстановления последовательности)
Правильно выбран вариант ответа – 1 балл
- Тесты дополнения
Вписан верный ответ – 2 балла

Шкала оценивания устного ответа (в баллах) на вопрос на зачете

Раскрытие темы, использование основных понятий (максимум 3 балла)	Тема раскрыта с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения	3
	Аргументация на теоретическом уровне неполная, но с опорой на соответствующие понятия	2
	Аргументация на теоретическом уровне неполная, смысл ряда ключевых понятий не объяснен	1
	Терминологический аппарат непосредственно не связан с раскрываемой темой	0
Изложение фактов и примеров по теме (максимум 3 балла)	Приводятся факты и примеры в полном объеме	3
	Приводятся примеры в полном объеме, но может быть допущена фактическая ошибка, не приведшая к существенному искажению смысла	2
	Приводятся примеры в усеченном объеме, допущено несколько фактических ошибок, не приведших к существенному искажению смысла	1
	Допущены фактические и логические ошибки, свидетельствующие о непонимании темы	0
Композиционная целостность, логическая последовательность (максимум 3 балла)	Ответ характеризуется композиционной цельностью, соблюдена логическая последовательность, поддерживается равномерный темп на протяжении всего ответа	3
	Ответ характеризуется композиционной цельностью, есть нарушения последовательности, поддерживается равномерный темп на протяжении всего ответа	2
	Есть нарушения композиционной целостности и последовательности, большое количество неоправданных пауз	1
	Не прослеживается логика, мысль не развивается	0
Речевых и лексико-грамматических ошибок нет (1 балл)		1

Максимальное количество баллов за выполнения заданий для проверки уровня сформированности умений и навыков – **30 баллов.**

НОРМАТИВЫ по курсам

Виды упражнений	1 курс			2 курс			3 курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Подтягивание на перекладине (юноши)	6	8	10	7	8	11	9	10	11
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, ноги не закреплены (девушки)	15	20	25	20	25	35	35	45	55
Сгибание и разгибание рук из и.п. упор лежа от пола (кол-во раз) юноши	20	25	30	20	25	30	25	30	35
Сгибание и разгибание рук из и.п. упор лежа от скамейки (кол-во раз) девушки	6	7	8	7	9	12	9	11	14
Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во отталкиваний в минуту) юноши	90	110	120	100	120	130	120	130	140
Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во отталкиваний в минуту) девушки	80	90	100	90	100	110	100	110	120
Волейбол. Прием и передача в\б мяча в парах юноши и девушки	15	25	30	20	30	40	30	45	50
Подача в\б мяча верхняя или нижняя (кол-во раз из 8 подач) юноши и девушки	4	5	6	5	6	7	5	6	7
Баскетбол. Штрафные броски (кол-во попаданий из 5 бросков) юноши и девушки	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Обводка области штрафного броска справа налево (включая полуокружность). Обвести в ту и другую сторону в двумя бросками, один должен быть результативным, иначе норматив не засчитывается (сек). Юноши и девушки	11	13	15	11	13	15	10	12	14

При выставлении зачета суммируются баллы, полученные в ходе текущей работы и баллы, полученные непосредственно в ходе зачета.

Возможно получение поощрительных баллов, согласно п.2.4 Положения о балльно-рейтинговой системе.

Перевод итоговой суммы баллов по дисциплине из 100-балльной в эквивалент традиционной пятибалльной системе осуществляется в соответствии со следующей шкалой (п. 3.6 Положения о балльно-рейтинговой системе):

Зачет

Баллы по 100-балльной-шкале	Традиционная система оценки
52-100 баллов	Зачтено
51 балл и ниже	Не зачтено

Описание шкалы оценивания

Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено) 51 балл и ниже компетенция (компетенции) не сформирована	Оценка «удовлетворительно» (зачтено) 52-69 баллов Базовый уровень освоения компетенции (компетенций)	Оценка «хорошо» (зачтено) 70-84 баллов Повышенный уровень освоения компетенции (компетенций)	Оценка «отлично» (зачтено) 85-100 баллов Высокий уровень освоения компетенции (компетенций)
Компетенция (ее часть) не развита. Обучающийся не обладает необходимыми знаниями, не смог продемонстрировать умения и навыки	Компетенция (ее часть) недостаточно развита. Обучающийся частично знает основные теоретические положения, допускает ошибки при определении понятий, способен решать стандартные задачи, допуская небольшие погрешности	Обучающийся владеет знаниями и умениями, проявляет соответствующие навыки при решении стандартных и нестандартных задач, но имеют место некоторые неточности в демонстрации освоения материала	Обучающийся обладает всесторонними и глубокими знаниями, уверенно демонстрирует умения, сложные навыки, уверенно ориентируется в практических ситуациях.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1. Основная литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник. – М.: КНОРУС, 2013.
2. Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие. [Электронный ресурс] /М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945&sr=1>

8.2 Дополнительная литература

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Учебник. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012.
2. Шулятьев В. М., Побыванец В. С. Физическая культура студента. [Электронный ресурс] /М.: Российский университет дружбы народов, 2012. – 287 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786&sr=1>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля) и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

<http://biblioclub.ru> Университетская библиотека он-лайн
www.economy.gov.ru – сайт Министерства экономического развития РФ.

www.unstats.un.org/unsd/mbs – сайт журнала Monthly Bulletin of Statistics.

<http://www.hist.msu.ru/ER/index.html> - Библиотека электронных ресурсов МГУ им. М.В. Ломоносова.

<http://www.encyclopedia.ru> - Мир энциклопедий.

www.gks.ru – сайт Федеральной службы государственной статистики.

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение:

1. Операционная система Microsoft Windows.
2. Пакет офисных программ Microsoft Office.
3. Антивирусные программы.
4. Программы-архиваторы.
5. Электронное хранилище научно-образовательных ресурсов с возможностями удаленного доступа на базе современного телекоммуникационного комплекса.
6. Базы данных электронных публикаций, электронных периодических изданий научного и учебно-методического направления.
7. Электронный библиотечный фонд (каталог).

Также используется программное обеспечение электронного ресурса сайта ИМЭС, включая картотеку ИМЭС, систему тестирования Moodle, а также сетевую версию АСУ «Спрут».

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующие информационно справочные системы: ЭБС «Университетская библиотека онлайн», Консультант плюс, виртуальные справочные службы, Библиотеки, англоязычные ресурсы и порталы по экономике.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

При изучении элективных курсов по физической культуре используются следующие виды учебных занятий:

- практические (для студентов очной формы обучения);
- лекции, практические, самостоятельная работа (для студентов очно-заочной формы обучения);
- самостоятельная работа (для студентов заочной формы обучения).

При подготовке к зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» необходимо:

- систематически посещать занятия по физической культуре в вузе;
- выполнять рекомендации преподавателя;
- знать и выполнять виды двигательной активности, как на учебных занятиях, так и при самостоятельной работе.

Виды физической нагрузки

№ п/п	Вид нагрузки	Назначение нагрузки
1	Тренировочные нагрузки	1. Достижение определенного уровня физической подготовленности, поддержание этого уровня возможно длительное время. 2. Вывод организма занимающегося на уровень пика спортивной формы для участия в соревнованиях.

2	Соревновательные нагрузки	1. Максимальные по величине (объему и интенсивности) усилия для достижения победы или установление рекорда. 2. Максимальные для конкретного каждого человека усилия в соответствии с предварительной подготовкой.
3	Оздоровительные нагрузки	1. Получение оптимального эффекта в адаптации организма к происходящим во время тренировки изменениям. 2. Ощущение «мышечной радости» и благоприятного эмоционально и психо-физиологического комфорта.
4	Рекреационные нагрузки	Восстановление снижающейся работоспособности.
5	Восстановительные и реабилитационные нагрузки	1. Восстановление постоянства внутренней среды организма. 2. Повышение здоровья неспецифической работоспособности (учебы, трудовых операций. Активного отдыха). Восстановление временно утраченных функций организма после травм и болезней.

Направленность нагрузки

№ п/п	Направленность нагрузки	Результат
1	На развитие двигательных (физических) качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости	Повышение уровня показателей развития физических качеств
2	На укрепление определенных групп мышц	Повышение локальных способностей этих групп мышц (сила, быстрота, выносливость, гибкость, рельефность и т.д.)
3	На развитие функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной)	Повышение уровня функционирования систем и организма
4	На общую физическую подготовленность	Повышение общего уровня работоспособности организма
5	На специальную физическую подготовленность	Повышение уровня развития специальных качеств (скоростной или силовой выносливости, взрывной быстроты и т.д.)

Дозирование нагрузки

№ п/п	Критерии дозирования	Общая характеристика выполняемых упражнений
1	Время выполнения упражнения	1. Циклические упражнения (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание и т.д.) 2. Игры подвижные и спортивные

2	Расстояние, преодолеваемое занимающимся (см, м, км)	1. Циклические упражнения (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание и т.д.)
3	Количество упражнений, выполняемых: - за единицу времени; - максимальное количество раз	1. Общеразвивающие упражнения 2. Специально-направленные упражнения

Темпы роста индивидуальных показателей физических качеств можно рассчитать по формуле:

$$T_{пр} = \frac{100[V2 - V1]}{1/2[V1 + V2]} = \text{где}$$

$T_{пр}$ - темпы прироста
+ $V1$ - исходный показатель
+ $V2$ - конечный показатель

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И ИХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

1. Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий: слабая дисциплина, проведение занятий без предварительной разминки, неправильное дозирование нагрузок, продолжительность занятий, не соответствующая возрасту и физическим возможностям, переутомление, слабое владение техникой, несоблюдение правил при проведении игр.

2. Некачественный спортивный инвентарь: рваные или деформированные мячи, трещины на гимнастических снарядах, качающиеся снаряды и приспособления.

3. Неблагоприятные метеорологические условия: сильный ветер, низкая или высокая температура, высокая влажность, отсутствие вентиляции, несоответствие формы одежды погодным условиям.

4. Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности: несоблюдение инструкций по технике безопасности; наличие на площадке посторонних предметов или другого выступающего оборудования (в зале), камней, палок и т.п. (на улице); занятия на скользкой площадке или в обуви со скользкой подошвой; наличие у занимающихся посторонних предметов, часов, цепочек, браслетов, серёжек, металлических и пластмассовых заколок, значков; отсутствие спортивной обуви и формы; плохое освещение.

5. Нарушение врачебных требований: занятия при болезненных состояниях; несоблюдение сроков ограничения после заболеваний; неправильное распределение студентов на медицинские группы; участие в соревнованиях студентов из специальной медицинской группы; участие в соревнованиях студентов без разрешения врача.

Для предупреждения травматизма во время занятий физической культурой следует для начала определить причины, условия и обстоятельства получения травм студентами во время выполнения различных упражнений, а затем выработать травмоисключающие поведенческие рекомендации.

Чаще всего встречаются легкие спортивные травмы, которые не доставляют пострадавшим больших неприятностей. Как правило, это обычные травмы, такие же, как и в повседневной жизни. Но есть травмы, которые характерны только для занимающихся физической культурой и спортом. Они могут быть различной тяжести, в том числе и тяжёлыми, требующими оперативного вмешательства медицинских специалистов. Следует выделить три основных фактора, влияющих на травматизм: индивидуальные особенности занимающихся физической культурой; условия проведения занятий, наличие и качество

инвентаря; особенности конкретного вида спортивной деятельности и тип физической активности.

Наибольшее количество травм у студентов наблюдается в начале и в конце учебного года, когда студенты ещё функционально не готовы к нагрузкам или уже находятся в перенапряжённом состоянии. Резко возрастает риск получения травм при инфекционных заболеваниях, часто сопровождающихся различными осложнениями.

Важное значение для предупреждения травматизма имеют условия проведения занятий, спортивный инвентарь. Так, неблагоприятная погода и недостаточное освещение значительно увеличивают риск получения травмы.

Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом, каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила: иметь для занятий соответствующую обувь и одежду; не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья; перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий.

Перед началом соревнований необходимо провести разминку, которая подготовит опорно-двигательный аппарат к предстоящей нагрузке. Во время разминки мышцы приобретают способность совершать работу с большей амплитудой и с большей скоростью, при этом снижается возможность травмы.

Необходимо строго придерживаться рекомендаций врача о возобновлении занятий физкультурой после перенесённых заболеваний. Так, например, при воспалительных процессах в бронхах, лёгких под воздействием сильных лекарств смазывается клиническая картина. Человек чувствует себя здоровым, а процесс болезни скрыто продолжается, при высокой физической нагрузке (особенно соревновательной) может дать молниеносное обострение с явлением острой сердечно-сосудистой недостаточности.

Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале

Занятия в тренажёрных залах стали привычным явлением для студентов. Избирательно воздействуя на определённые группы мышц, тренажёры помогают существенно уплотнить цикл занятий и сократить срок обретения нужных двигательных навыков и умений в 2-3 раза. Эффективны они и в том случае, когда студенту, ведущему малоподвижный образ жизни, необходимо восстановить силы, дать нужную нагрузку обычно бездействующим мышцам. Занятия на тренажёрах – прекрасное средство профилактики гиподинамии и гипокинезии. Во время занятий на тренажёрах существует риск получения травмы вследствие их неисправности и неправильной установки (крепления), а также нарушения правил их использования. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале заключаются в следующем: для получения допуска к занятиям надо пройти инструктаж по использованию тренажёров; занимающиеся должны соблюдать правила по использованию тренажёров; заниматься в тренажёрном зале следует в установленной спортивной форме и обуви; все используемые тренажёры должны быть обеспечены инструкциями по безопасности; тренажёрный зал должен быть обеспечен аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм

К занятиям спортивными играми допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж. Они должны иметь спортивную форму, предусмотренную правилами игры, и обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, если занятия проводятся в спортивном зале; знать места расположения первичных средств пожаротушения и порядок действий в случае эвакуации при возникновении пожара или стихийного бедствия.

Во время игр занимающиеся могут при падениях, столкновениях и выполнении индивидуальных игровых действий получить различные травмы. Поэтому занятие должно быть обеспечено аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

Обеспечение мер безопасности во время игр достигается выполнением следующих основных правил: занятия должны проводиться на спортивных площадках и в залах, отвечающих требованиям правил игры; перед игрой студенты должны снять все украшения. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены, очки закреплены резинкой и должны иметь роговую оправу; на занятиях необходимо соблюдать дисциплину, строго выполнять требования и указания преподавателя; игра должна проводиться на сухой площадке; если она проходит в зале, пол должен быть чистым и сухим; все острые и выступающие предметы, находящиеся в зале, должны быть заставлены матами или ограждены; тренировочные игры должны проводиться в соответствии с правилами; занятия должны проводиться под руководством преподавателя.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ, ПОЛУЧИВШЕМУ ТРАВМУ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Под первой медицинской помощью понимают комплекс срочных первичных мероприятий по оказанию помощи при несчастных случаях или внезапных заболеваниях. От того, насколько быстро и качественно эта помощь будет оказана, нередко зависит жизнь человека. И хотя оказание первой медицинской помощи входит в прямые обязанности каждого медицинского работника, тем не менее, необходимо, чтобы и широкие слои населения были обучены простейшим способам оказания первой, доврачебной помощи и могли бы при необходимости использовать свои навыки для оказания само- и взаимопомощи.

Как показала практика большинства развитых государств, множество человеческих жизней удается сохранить именно благодаря качественной первой доврачебной помощи.

Помощь при кровотечении

Любое механическое повреждение сосудов вызывает кровотечение. Первая медицинская помощь в этом случае должна быть направлена на остановку кровотечения, которая осуществляется прямо на месте травмирования следующими способами: прижатие пальцами сосуда несколько выше раны в точках поверхностного расположения артерий; наложение жгута на 3-5 см выше раны не более чем на 2 часа летом и 1 час зимой; наложение на место кровотечения давящей повязки; максимальное сгибание конечности при кровотечениях из руки или ноги; придать поврежденной конечности приподнятое положение при поверхностных ранениях.

Довольно часто во время занятий спортивными играми (футбол, баскетбол, гандбол, бадминтон), боксом, борьбой студенты получают травмы, при которых возникает кровотечение из носа. Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем: если кровотечению предшествовал удар, надо проверить, нет ли перелома, усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена; на 5-10 минут большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке; если после этого кровотечение не останавливается, следует ввести в носовые ходы кусочки ваты или марли, смоченные раствором поваренной соли (одна чайная ложка на стакан воды), или специальные кровоостанавливающие тампоны; в том случае, если кровотечение не останавливается в течение 30-40 минут, пострадавшего необходимо в сидячем положении доставить в лечебное учреждение.

Первая медицинская помощь при переломах костей

Переломом называется нарушение целостности кости. Переломы делятся на закрытые (без повреждения кожи) и открытые, при которых имеется повреждение кожи в зоне перелома. Переломы бывают разнообразной формы: поперечные, косые, спиральные, продольные.

Для перелома характерны: резкая боль, усиливающаяся при любом движении и нагрузке на конечность, изменение положения тела и формы конечности, нарушение её

функции (невозможность пользоваться конечностью), появление отёчности и кровоподтёка в зоне перелома, укорочение конечности, патологическая (ненормальная) подвижность кости.

Основными мероприятиями первой помощи при переломах костей являются: создание неподвижности костей в области перелома; проведение мер, направленных на борьбу с шоком или на его предупреждение; организация быстрой доставки пострадавшего в лечебное учреждение.

Быстрое создание неподвижности костей в области перелома - **иммобилизация** - уменьшает боль и является главным моментом в предупреждении шока. Имобилизация конечности достигается наложением транспортных шин или шин из подручного твёрдого материала. Наложение шины нужно проводить непосредственно на месте происшествия и только после этого транспортировать больного.

При открытом переломе перед иммобилизацией конечности необходимо наложить антисептическую повязку. При кровотечении из раны должны быть применены способы временной остановки кровотечения (давящая повязка, наложение жгута и др.). Если нет транспортных шин, то иммобилизацию следует проводить при помощи импровизированных шин из любых подручных материалов. При отсутствии подсобного материала иммобилизацию следует провести путём прибинтовывания повреждённой конечности к здоровой части тела: верхней конечности – к туловищу при помощи бинта или косынки, нижней – к здоровой ноге.

При проведении транспортной иммобилизации надо соблюдать следующие правила: шины должны быть надёжно закреплены и хорошо фиксировать область перелома; шину нельзя накладывать непосредственно на обнажённую конечность, последнюю предварительно надо обложить ватой или какой-нибудь тканью; создавая неподвижность в зоне перелома, необходимо произвести фиксацию двух суставов выше и ниже места перелома (например, при переломе голени фиксирую голеностопный и коленный сустав) в положении, удобном для больного и для транспортировки; при переломах бедра следует фиксировать все суставы нижней конечности (коленный, голеностопный, тазобедренный).

Профилактика шока и других общих явлений во многом обеспечивается правильно произведённой фиксацией повреждённых костей.

Повреждения черепа и мозга. Наибольшую опасность при ушибах головы представляют повреждения мозга. Выделяют повреждения мозга: сотрясение, ушиб (контузия) и сдавливание. Для травмы мозга характерны общемозговые симптомы: головокружение, головная боль, тошнота и рвота. Наиболее часто встречаются сотрясения головного мозга. Основные симптомы: потеря сознания, (от нескольких минут до суток и более) и ретроградная амнезия – пострадавший не может вспомнить события, которые предшествовали травме. При ушибе и сдавливании мозга появляются симптомы очагового поражения: нарушение речи, чувствительности движений конечности, мимики и т.д.

Первая помощь заключается в создании покоя. Пострадавшему придают горизонтальное положение. К голове прикладывают пузырь со льдом или ткань, смоченную холодной водой. Если пострадавший без сознания, необходимо очистить полость рта от слизи, рвотных масс и уложить его в фиксированное - стабилизированное положение.

Транспортировку пострадавших с ранениями головы, повреждениями костей черепа и головного мозга следует осуществлять на носилках в положении лёжа на спине.

Транспортировку пострадавших в бессознательном состоянии следует осуществлять в положении лёжа на боку. Это обеспечивает хорошую иммобилизацию головы и предупреждает развитие асфиксии от западения языка и аспирации рвотными массами.

Перед транспортировкой пострадавших с повреждением челюстей следует произвести иммобилизацию челюстей: при переломах нижней челюсти – путём наложения пращевидной повязки, при переломах верхней – введением между челюстями полоски фанеры или линейки и фиксацией её к голове.

Перелом позвоночника. Перелом позвоночника – чрезвычайно тяжёлая травма. Признаком её является сильнейшая боль в спине при малейшем движении. Категорически запрещается пострадавшего с подозрением на перелом позвоночника сажать, ставить на ноги. Создать покой, уложив его на ровную твёрдую поверхность – деревянный щит, доски. Эти же предметы используют для транспортной иммобилизации. При отсутствии доски пострадавшего в бессознательном состоянии наименее опасно транспортировать на носилках в положении лёжа на животе.

Перелом костей таза. Перелом костей таза – одна из наиболее тяжёлых костных травм, часто сопровождается повреждением внутренних органов и тяжёлым шоком. Больного следует уложить на ровную твёрдую поверхность, ноги согнуть в коленных и тазобедренных суставах, бедра несколько развести в стороны (положение лягушки), под колени положить тугой валик из подушки, одеяла, пальто, сена т. д. высотой 25-30 см.

Первая медицинская помощь при ушибах, растяжениях связок и вывихах

Ушиб. На месте ушиба быстро появляется припухлость, возможен и кровоподтёк (синяк). При разрыве крупных сосудов под кожей могут образоваться скопления крови (гематомы). При ушибе прежде всего необходимо создать покой повреждённому органу. На область ушиба необходимо наложить давящую повязку, придать этой области тела возвышенное положение, что способствует прекращению дальнейшего кровоизлияния в мягкие ткани. Для уменьшения болей и воспалительных явлений к месту ушиба прикладывают холод – пузырь со льдом, холодные компрессы.

Растяжения и разрывы связок. Растяжение характеризуется появлением резких болей, быстрым развитием отёка в области травмы и значительным нарушением функций суставов. Первая помощь при растяжении связок такая же, как и при ушибах, т.е. прежде всего накладывают повязку, фиксирующую сустав. При разрыве сухожилий, связок первая помощь заключается в создании больному полного покоя, наложении тугий повязки на область поврежденного сустава. Повреждение сустава, при котором происходит смещение соприкасающихся в его полости суставных концов костей, с выходом одной из них через разрыв из полости сустава в окружающие ткани, называется вывихом.

Симптомами вывиха являются боль в конечности, резкая деформация (западение) области травмы, отсутствие активных и невозможность пассивных движений в суставе, фиксация конечностей в неестественном положении не поддающихся исправлению, изменение длины конечности, чаще её укорочение.

Первая помощь: холод на область повреждённого сустава, применение обезболивающего, иммобилизация конечности в том положении, которое она приняла после травмы. Вправление вывиха - врачебная процедура. Не следует пытаться вправить вывих, так как иногда трудно установить, вывих это или перелом, тем более что вывихи часто сопровождаются трещинами и переломами костей.

Обморок - кратковременная потеря сознания вследствие острой ишемии головного мозга. Проявляется он внезапным нарушением сознания вплоть до полной его утраты. Внезапно появляются тошнота, рвота, звон в ушах, головокружение, потемнение в глазах с резким побледнением кожи, зрачки расширены. Реакция их на свет ослаблена. Дыхание поверхностное, замедленное. Пульс замедленный – 40 – 50 ударов в минуту.

Основные причины: психические травмы, потрясения, сильные отрицательные эмоции, болевой синдром, переутомление, массивные кровопотери.

Неотложная помощь. Необходимо обеспечить свободное дыхание, расстегнуть воротник, пояс, широко открыть окна или вынести пострадавшего на открытый воздух, несколько опустить голову или приподнять нижние конечности. Опрыскать лицо холодной водой или похлопать по щекам полотенцем, смоченным в холодной воде. Согреть, накрыть пострадавшего и напоить крепким кофе или чаем. Хорошо помогает вдыхание возбуждающих средств (нашатырный спирт и уксус), легко смазывая кожу по краям отверстий носа, смазать виски. Иногда помогают растирания щёткой подошвенных поверх-

ностей стоп. Можно поставить горчичники на затылок. При затяжном обмороке тело следует растирать.

Госпитализация необходима при повторном обмороке.

Работа с литературой

На студенческой скамье надо научиться самостоятельно работать с книгой, и делать это так, чтобы культура чтения стала признаком профессиональной квалификации.

Работа с учебником или учебным пособием требует определенных навыков. Существует несколько форм ведения записей: план (простой и развернутый), выписки, тезисы, аннотации, резюме, конспект.

План – самая краткая форма записей. Он является основной частью большинства других форм ведения записей. План может быть простым (кратким) и развернутым. Им можно воспользоваться, чтобы сориентироваться в содержании произведения, найти быстрее в книге нужное место. Развернутым планом удобно пользоваться при подготовке текста собственного сообщения.

Выписки - это либо цитаты какого-либо отрывка изучаемого произведения, содержащего существенные мысли автора, факты, статистические материалы и т.п., либо краткое, близкое к дословному, изложение таких мест. Их можно дословно воспроизвести в тетради, на отдельных листках или карточках. Они необходимы при подготовке доклада, реферата, устного сообщения. Выписки являются основной составной частью тезисов и конспектов.

Тезисы – это сжатое изложение основных мыслей прочитанного произведения и подготавливаемого сообщения. Они носят утвердительный характер (по-гречески «тезо» означает «утверждаю»).

Аннотация – краткое обобщение содержания произведения, дающее лишь общее представление о книге, брошюре, статье. Аннотация может содержать не только оценку, но и отдельные фрагменты авторского текста.

Резюме – краткая оценка прочитанного произведения, которая характеризует его выводы, главные итоги, а не содержание произведения как аннотация.

Конспект (от лат. conspectus – «обзор», «изложение») – это наиболее совершенная, наиболее развернутая форма записей, включающая в себя план, выписки и тезисы. Конспект кратко передает все содержание произведения и содержит фактический материал.

Умение конспектировать – это основа успешного усвоения учебного материала. Конспект составляется в соответствии с планом. В конспекте следует выделять наиболее значимые места. Он может содержать диаграммы, схемы, хронологические и другие таблицы, которые позволяют лучше усвоить материал.

Самостоятельная работа

Основным условием успеха самостоятельной работы является её систематичность и планомерное распределение в течение всего периода изучения дисциплины.

Характер самостоятельной работы студентов может быть репродуктивным (самостоятельное прочтение, конспектирование учебной литературы и др.), познавательно-поисковым (подготовка презентаций и выступление) и творческим (подготовка эссе, выполнение специальных творческих заданий и др.).

Планирование времени на самостоятельную работу, необходимого на изучение настоящей дисциплины, лучше всего осуществлять на весь семестр, предусматривая при этом регулярное повторение пройденного материала. Материал, законспектированный на лекциях, необходимо регулярно дополнять сведениями из литературных источников, представленных в списке рекомендуемой литературы. По каждой из тем для самостоятельного изучения, приведенных в программе дисциплины, следует сначала прочитать рекомендованную литературу и при необходимости составить краткий конспект основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими в этой теме и нужных для освоения последующих разделов.

Работа с Интернет-источниками

Работа с Интернет-ресурсами позволяет активизировать самостоятельную деятельность студентов. Задания, которые даются в Институте, могут быть построены таким образом, что возникает необходимость обратиться к тем или иным сайтам, чтобы найти дополнительный материал, провести поиск или сравнение. К тому же, современные Интернет-ресурсы привлекательны не только наличием разнообразного текстового материала, но и мультимедийного, что повышает эмоциональную составляющую и заинтересованность студента в образовательном процессе и самостоятельном поиске информации.

Размещенную в сети Интернет информацию можно разделить на три основные группы:

- справочная (электронные библиотеки и энциклопедии);
- научная (тексты книг, материалы газет и журналов);
- учебная (методические разработки, рефераты).

Наиболее значимыми являются электронные библиотеки. Электронные библиотеки обеспечивают доступ к полным текстам учебников, учебных, учебно-методических пособий, справочников, энциклопедий и пр.

Институт международных экономических связей (ИМЭС) подключен к Электронно-библиотечной системе «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>). Базы данных ресурса содержат необходимую литературу из раздела 8.

Для входа в систему с домашних ПК необходимо авторизоваться (ввести логин и пароль), который присвоен каждому студенту индивидуально и выслан на личную электронную почту с объяснением пользования данным ресурсом⁵.

Также на официальном сайте ИМЭС студенты могут воспользоваться электронным каталогом библиотеки ИМЭС.

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - это крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 18 млн научных статей и публикаций. На платформе eLIBRARY.RU доступны электронные версии более 3200 российских научно-технических журналов, в том числе более 2000 журналов в открытом доступе.

Для пользования данным ресурсом студенты регистрируются на данном портале, указав полное название Института в поле "организации". Доступ осуществляется с компьютеров ИМЭС.

Написание рефератов:

Реферат (от lat. «докладывать», «сообщать») представляет собой письменный доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников, а также собственные выводы по основным вопросам данной темы. Реферат является первой ступенью на пути освоения навыков проведения научно-исследовательской работы.

Процесс написания реферата включает:

- выбор темы;
- составление плана;
- подбор источников и их изучение;
- написание текста работы и ее оформление.

Тему реферата студент выбирает самостоятельно, опираясь на предлагаемую тематику. В работе на основе тщательного анализа и обобщения научного материала сопоставляются различные взгляды авторов и определяется собственная позиция студента с изложением соответствующих аргументов.

⁵ Логин и пароль можно получить также в деканате факультета мировой экономики и международной торговли.

Работу над рефератом следует начинать с общего ознакомления с темой (прочтение соответствующего раздела учебника, учебного пособия и других источников). Однако перечень источников не должен связывать инициативу студента. Он может использовать произведения подобранные самостоятельно. Особенно внимательно необходимо следить за новой литературой по избранной проблематике, в том числе за журнальными статьями. Кроме того, не лишним будет ознакомиться с рефератами предшественников по аналогичной или похожей теме, где можно почерпнуть некоторые идеи (при этом обязательно сделать сноску в тексте работы), а также принять во внимание правила оформления реферата. В процессе изучения литературы рекомендуется делать выписки, постепенно группируя и накапливая теоретический и практический материал. План реферата должен быть составлен таким образом, чтобы он раскрывал тему работы.

Структурными элементами реферата являются: титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение, список литературы, приложения.

Во «введении» необходимо рассмотреть актуальность темы с точки зрения современной науки, нынешнего состояния общества и культуры. Следует указать место обозначенной проблемы среди других, как частных, так и более общих, а также избранное Вами направление ее рассмотрения.

Введение оканчивается формулированием цели и задач исследования. Цель реферата может заключаться в том, чтобы обобщить или сравнить различные подходы к рассмотрению проблемы, выявить наименее или наиболее изученные ее стороны, показать основной смысл исследовательского направления, наметить пути его дальнейшего развития. Задачи (их может быть несколько) отражают более детальное рассмотрение цели. В качестве задач могут выступать: анализ литературы по избранной теме, сравнение различных подходов к решению проблемы, исторический обзор, описание основных понятий исследования и т.д.

«Основная часть» посвящена самому исследованию. В ней, в соответствии с поставленными задачами, раскрывается тема работы. Здесь нужно проследить пути решения поставленной проблемы. Это делается с помощью цитирования и пересказа текста используемых вами литературных источников. Собственные слова, как правило, здесь нужны для смысловых связок и для высказывания своего отношения к позиции автора.

При подготовке реферата важно научиться выделять главное в текстах первоисточников, с которыми Вы работаете. Прежде всего, надо «понять» название монографии или статьи, потому что именно в нем, как правило, концентрируется основная идея автора. Затем посмотреть оглавление и предметный указатель (чтобы понять, есть ли в книге то, что вам нужно). Потом следует найти те части текста, которые содержат ключевые положения изучаемой научной проблемы, причем изложить не только выводы авторов, но и те исследования, которые к ним привели.

Для написания основной части требуется особенно тщательно выделять из прочитанных научных текстов главные положения, относящиеся к проблеме, а затем кратко, логично и литературно грамотно их излагать. С этой целью полезно идти от общего к частному: название и ключевые понятия теории, ее автор, когда была предложена и почему, к каким результатам привела, кем и как критиковалась, кто дополнял и развивал ее, каково современное состояние проблемы, мнение автора по этой проблеме.

Основная часть может представлять собой цельный текст, а может состоять из нескольких параграфов, начинающихся пронумерованным подзаголовками. Для иллюстрации основного содержания можно использовать рисунки, схемы, графики, таблицы, диаграммы и прочие наглядные материалы.

Выводы завершают основную часть. В них кратко излагаются основные результаты работы по пунктам, соответствующим задачам исследования и отражается мнение автора о результатах сравнения и/или обобщения точек зрения различных ученых. В выводах должно быть показано, что цель исследования достигнута.

«Заключение» представляет собой общий итог работы с кратким перечислением выполненных автором этапов исследования. Здесь же можно отметить пути дальнейшего исследования, возможности практического применения полученных результатов и т.д. Изложение материала должно быть кратким, точным, последовательным. Необходимо избегать непривычных или двусмысленных понятий и категорий, сложных грамматических оборотов. Термины, отдельные слова и словосочетания допускается заменять принятыми текстовыми сокращениями, смысл которых ясен из контекста. Рекомендуется включать в реферат схемы и таблицы, если они помогают раскрыть основное содержание проблемы и сокращают объем работы.

Оформление реферата обычно содержит 18±3 страниц печатного текста. Количество страниц зависит от объективной сложности раскрытия темы и доступности литературных источников.

Первый лист реферата – титульный (на титульном листе номер страницы не ставится, хотя и учитывается).

Список литературы не должен ограничиваться только учебниками и не может быть менее 5 источников. Список литературы должен содержать названия источников, фамилии и инициалы их авторов, издательство, место и год опубликования, а также общее количество страниц. Библиография выстраивается в алфавитном порядке.

В процессе работы необходимо делать ссылки на работы ученых, мысли которых использованы в работе, и по мере надобности оформлять сноски.

Наименование	Формат
Формат бумаги	A4
Шрифт	Times New Roman, размер (кегель) 14
Междустрочный интервал	1,5
Поля: слева/справа/сверху/снизу	3/1,5/2/2
Сноски (шрифт)	Times New Roman, размер 10
Номер страницы	1,2,3 n

Критерии оценки реферата:

- умение сформулировать цель работы;
- умение подобрать литературу по теме;
- полнота и логичность раскрытия темы;
- самостоятельность мышления;
- стилистическая грамотность изложения;
- корректность выводов;
- правильность оформления работы.

В случае если работа не будет соответствовать предъявляемым к ней требованиям, она будет возвращена автору на доработку.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «**Элективные курсы по физической культуре и спорту**» используются аудитории для проведения занятий лекционного типа, в том числе с набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины (модуля) и тренажерный зал с оборудованием для проведения практических занятий (силовое оборудование, спортивный инвентарь для фитнеса; гантели 1кг, 3 кг, 5 кг, турник, брусья навесные 2 шт., сетка для бадминтона, набор для бадминтона, дартс, обручи гимнастические, спортивные комплексы 2 шт, эспандер для груди, эспандер кистевой, диск здоровья, набор для

бадминтона, маты гимнастические, настольные спортивные игры шахматы, шашки, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки).

Для самостоятельной работы студентов используются помещения, оснащённые компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Все вышеперечисленные объекты должны соответствовать действующим санитарным и противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности.

**Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры
гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Протокол №6 от 22 июня 2017 г.**

Автор: А.М. Шувалов