



ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СРЕДНЕРУССКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

Кафедра гуманитарных дисциплин и журналистики

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой гуманитарных
дисциплин и журналистики
Н. Пак Пак Н.И.
«25» августа 2017 года

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Укрупненная группа направлений и специальностей	38.00.00 Экономика и управление
Направление	38.03.01 Экономика
Профиль	Финансы и кредит
Форма обучения	заочная

№ п/п	На учебный год	ОДОБРЕНО на заседании кафедры		УТВЕРЖДАЮ заведующий кафедрой	
		Протокол	Дата	Подпись	Дата
1	2017 - 2018	№ 1	«25»августа 2017 г.	<i>Н. Пак</i>	«25» августа 2017 г.
2	20 - 20	№	« » 20 г.		« » 20 г.
3	20 - 20	№	« » 20 г.		« » 20 г.
4	20 - 20	№	« » 20 г.		« » 20 г.

Обнинск
2017 год

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФГОС ВО

В соответствии с учебным планом направления подготовки, разработанным на основе Федерального государственного образовательного по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата) утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 ноября 2015 г. № 1327 дисциплина «Физическая культура» является обязательной для изучения.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» включает 24 темы. Темы объединены в две дидактические единицы: «Основы теории физической культуры», «Формирование практических умений, знаний и навыков в различных видах спорта».

Цель изучения дисциплины заключается в формировании 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.

Основными **задачами** изучения дисциплины являются:

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.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование следующих планируемых результатов обучения студентов по дисциплине. Планируемые результаты обучения (ПРО) студентов по этой дисциплине являются составной частью планируемых результатов освоения образовательной программы и определяют следующие требования. После освоения дисциплины студенты должны:

Овладеть компетенциями:

способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-5);

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

способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

знать:

- законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;

- физическую культуру личности;
- основы здорового образа жизни студента;
- физическую культуру в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, общую физическую и специальную подготовку в системе спорта;
- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

уметь:

- использовать средства физической культуры для оптимизации физической работоспособности студентов;
- формы самоконтроля за состоянием своего организма;
- использовать приобретенный личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- выполнять установленные нормативы по общей физической и спортивно-технической подготовке;

владеть:

- социально-биологическими основами физического воспитания;
- профессионально-прикладной физической подготовкой студентов;
- физической культурой и спортом как социальным феноменом общества;
- индивидуальными видами спорта и системой физических упражнений;
- методикой самостоятельных занятий.
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

4. ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ пп	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	Основы теории физической культуры	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-5 ОК-8 ОК-9
		2	Социально-биологические основы физической культуры	
		3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	
		4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	
		5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	
		6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	
		7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	
		8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических	

			упражнений	
		9	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов	
2	Формирование практических умений, знаний и навыков в различных видах спорта	10	Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег)	ОК-5 ОК-8 ОК-9
		11	Прыжки в длину с места, с разбега	
		12	Метание гранаты, мяча на дальность и в цель	
		13	Эстафетный и челночный бег	
		14	Техника игры в баскетбол	
		15	Тактика игры в баскетбол	
		16	Техника игры в волейбол	
		17	Тактика игры в волейбол	
		18	Техника игры в футбол	
		19	Тактика игры в футбол	
		20	Строевые приемы (построение, передвижение)	
		21	Упражнение на гимнастических снарядах	
		22	Акробатические упражнения	
		23	Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей	
24	Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи)			

5. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРНО-ЛОГИЧЕСКОЙ СХЕМЕ

Для изучения дисциплины, необходимы знания и умения из дисциплин, изучаемых ранее в средних образовательных учреждениях.

Согласно учебному плану, дисциплина «Физическая культура» изучается в 2 и 4 семестрах 1-2 курсов (при заочной форме обучения). Компетенции, знания и умения, а также опыт деятельности, приобретаемые студентами после изучения дисциплины будут использоваться ими в ходе осуществления профессиональной деятельности.

6. ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ИХ ТРУДОЕМКОСТЬ

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.)	Семестр
		2
Общая трудоемкость дисциплины	2 (42)	(72)
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них:	4	4
- лекции (Л)		
- семинарские занятия (СЗ)		
- практические занятия (ПЗ)	4	4

- лабораторные занятия (ЛЗ)		
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	64	64
- курсовая работа (проект)		
- контрольная работа		
- доклад (реферат)		
- расчетно-графическая работа		
Контроль	4	4
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет

7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Содержание разделов дисциплины

РАЗДЕЛ 1. Основы теории физической культуры

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов.

РАЗДЕЛ 2. Формирование практических умений, знаний и навыков в различных видах спорта

Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег). Прыжки в длину с места, с разбега. Метание гранаты, мяча на дальность и в цель. Эстафетный и челночный бег. Техника игры в баскетбол. Тактика игры в баскетбол. Техника игры в волейбол. Тактика игры в волейбол. Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол. Строевые приемы (построение, передвижение). Упражнение на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей. Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи).

7.2. Распределение разделов дисциплины по видам занятий заочная форма обучения

№ п.п.	Темы дисциплины	Трудоемкость	Лекции	ЛР	ПЗ	СЗ	СРС
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	0			0,1 5		3
2	Социально-биологические основы физической культуры	0			0,1 5		3
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	0			0,1 5		3

4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	0			0,1 5		3
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	0			0,1 5		3
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	0			0,1 5		3
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	0			0,1 5		3
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	0			0,1 5		3
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов	0			0,1 5		3
10	Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег)	26					3
11	Прыжки в длину с места, с разбега	24			0,1 5		3
12	Метание гранаты, мяча на дальность и в цель	24			0,1 5		3
13	Эстафетный и челночный бег	30			0,1 5		3
14	Техника игры в баскетбол	30			0,1 5		3
15	Тактика игры в баскетбол	28			0,1 5		3
16	Техника игры в волейбол	30			0,1 5		3
17	Тактика игры в волейбол	28			0,1 5		3
18	Техника игры в футбол	30			0,1 5		3
19	Тактика игры в футбол	26			0,1 5		

20	Строевые приемы (построение, передвижение)	24			0,1 5		3
21	Упражнение на гимнастических снарядах	24			0,2 5		1
22	Акробатические упражнения	26			0,2 5		1
23	Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей	26			0,2 5		1
24	Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи)	24			0,2 5		1
	Контроль	4			-		-
	Итого:	72	0		4		64

8. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ

Учебным планом не предусмотрены.

9. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом предусмотрено проведение практических занятий по дисциплине. Рекомендуемые темы для проведения практических занятий:

Заочная форма

1. Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег).
2. Прыжки в длину с места, с разбега.
3. Метание гранаты, мяча на дальность и в цель.
4. Эстафетный и челночный бег.
5. Техника игры в баскетбол.
6. Тактика игры в баскетбол.
7. Техника игры в волейбол.
8. Тактика игры в волейбол.
9. Техника игры в футбол.
10. Тактика игры в футбол.
11. Строевые приемы (построение, передвижение).
12. Упражнение на гимнастических снарядах.
13. Акробатические упражнения.
14. Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей.
15. Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи).

Практические занятия предназначены для повышения уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Перечень рекомендуемых практических занятий Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных,

профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

Тематика методико-практических занятий

Для студентов первого курса:

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).

4. Основы методики самомассажа.

5. Методика корректирующей гимнастики для глаз.

6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Для студентов второго курса:

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

Для студентов третьего курса:

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достиганием и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Тематика спортивно-тренировочных занятий

Для студентов первого-третьего курсов:

1. Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег).

2. Прыжки в длину с места, с разбега.

3. Метание гранаты, мяча на дальность и в цель.

4. Эстафетный и челночный бег.

5. Техника игры в баскетбол.

6. Тактика игры в баскетбол.

7. Техника игры в волейбол.
8. Тактика игры в волейбол.
9. Техника игры в футбол.
10. Тактика игры в футбол.
11. Строевые приемы (построение, передвижение).
12. Упражнение на гимнастических снарядах.
13. Акробатические упражнения.
14. Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей.
15. Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи).

10. СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом не предусмотрены.

11. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

11.1 Общий перечень самостоятельной работы

Рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:

- изучение теоретического материала с использованием курса лекций и рекомендованной литературы;
- подготовка к зачету в соответствии с перечнем контрольных вопросов для аттестации;
- написание рефератов;
- дидактическое тестирование.

В комплект учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся входят:

- методические указания для аудиторных занятий;
- курс лекций;
- глоссарий;
- фонды оценочных средств.

Заочная форма обучения

№ п.п.	Темы	Содержание самостоятельной работы	Формы контроля	Объем, час.
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	3
2	Социально-биологические основы физической культуры	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	3
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка	3

			рефератов	
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	3
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	3
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	3
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	3
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	3
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	3
10	Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег)	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	3
11	Прыжки в длину с места, с разбега	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка	3

			рефератов	
12	Метание гранаты, мяча на дальность и в цель	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	
13	Эстафетный и челночный бег	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	3
14	Техника игры в баскетбол	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	3
15	Тактика игры в баскетбол	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	3
16	Техника игры в волейбол	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	3
17	Тактика игры в волейбол	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	3
18	Техника игры в футбол	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	3
19	Тактика игры в футбол	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	3
20	Строевые приемы (построение, передвижение)	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для	Устный опрос, проверка тестов,	3

		самостоятельной работы	проверка рефератов	
21	Упражнение на гимнастических снарядах	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	1
22	Акробатические упражнения	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	1
23	Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	1
24	Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи)	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	1
Итого:				64

11.2. Курсовая работа (проект)

Учебным планом не предусмотрено.

11.3. Контрольная работа

Учебным планом не предусмотрено.

11.4. Вопросы для зачета

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен.
2. Физическая культура – часть общей человеческой культуры
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина. Физическая культура в структуре профессионального образования
4. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья
5. Физическое воспитание и его функции
6. Профессионально-прикладная физическая культура
7. Правовые основы физической культуры и спорта
8. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к проникающей радиации.
9. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
10. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма
11. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
12. Средства физической культуры. Средства физического воспитания
13. Физическое развитие человека. Основные физические качества человека

14. Метод воспитания качества гибкости, выносливости, ловкости, силы, быстроты. Методы воспитания смешанных физических качеств
 15. Взаимодействие организма с окружающей средой. Экологические факторы и их влияние на здоровье
 16. Влияние социальных явлений на здоровье.
 17. Влияние природных факторов на здоровье. Адаптация к климатическим условиям
 18. Роль нервной системы в двигательных функциях. Психофизическая регуляция функций организма. Биоритмы и работоспособность человека.
 19. Обмен веществ и двигательная активность
 20. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями
 21. Питание и физическая нагрузка. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
 22. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях
 23. Мышечная система и ее функции. Мышечная ткань и ее строение. Мышечная активность и сердечная деятельность. Их взаимосвязь
 24. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
 25. Понятие «здоровый образ жизни». Гигиенические основы закаливания.
 26. Классификация физических упражнений
 27. Формы занятий физическими упражнениями
 28. Формы самостоятельных занятий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
 29. Структура учебно-тренировочных занятий.
 30. Виды адаптации к физическим упражнениям. Основные требования к гигиене физических упражнений
 31. Утомление при физических нагрузках. Виды утомления. Объективные и субъективные факторы утомления. Роль физической культуры в снятии утомления.
 32. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
 33. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.
 34. Гипоксия и её влияние на здоровье. Гиподинамия, и её влияние на здоровье.
- Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (мужчины и женщины)
1. Сгибание и выпрямление рук, в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
 2. Подтягивание на перекладине (мужчины). В висе лежа на брусьях (женщины).
 3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины)
 4. Прыжки в ДЛИНУ с места.
 5. Бег 100 м.
 6. Бег с ходьбой: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
 7. Тест Купера (12-минутное передвижение).
 8. Плавание 10 минут.
 9. Бег на лыжах: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
 10. Упражнения с мячом.
 11. Упражнения на гибкость.
 12. Упражнения со скакалкой.

11.5.Примеры тестовых заданий

1. Задание

Под физической культурой понимается:
часть культуры общества и человека
процесс развития физических способностей

вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств
развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

2. Задание

Результатом физической подготовки является:

физическое развитие

физическое совершенство

физическая подготовленность

способность правильно выполнять двигательные действия

3. Задание

Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

1908 год в Лондоне

1912 год в Стокгольме

1952 год в Хельсинки

1928 год в Амстердаме

4. Задание

Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

координации движений

техники движений

быстроты реакции

скоростной силы

5. Задание

Солнечные ванны лучше всего принимать:

с 12 до 16 часов дня

до 12 и после 16 часов дня

в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности

с 10 до 14 часов

6. Задание

К циклическим видам спорта относятся...:

борьба, бокс, фехтование;

баскетбол, волейбол, футбол;

ходьба, бег, лыжные гонки, плавание

метание мяча, диска, молота.

7. Задание

Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

1516 год в Германии

1850 год в Англии

1896 год в Греции

1869 год во Франции

8. Задание

Главной причиной нарушения осанки является:

малоподвижный образ жизни

слабость мышц спины

привычка носить сумку на одном плече

длгое пребывание в положении сидя за партой

9. Задание

Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание)

Иван Поддубный (борьба)

Сергей Елисеев (тяжелая атлетика)

Анатолий Решетников (легкая атлетика)

10. Задание

Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

календарь соревнований

положение о соревнованиях

правила соревнований

программа соревнований

11. Задание

Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

скоростных упражнениях

упражнениях «на гибкость»

силовых упражнениях

упражнениях на «выносливость»

12. Задание

Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

НХЛ

НБА

МОК

УЕФА

13. Задание

В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?

скоростной спуск

конькобежный спринт

фристайл

лыжные гонки

14. Задание

Что определяет техника безопасности?

навыки знаний физических упражнений без травм

комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи

правильное выполнение упражнений

организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

15. Задание

Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье

холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение

теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье

придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха,

обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь

16. Задание

Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

растяжение

сокращение

эластичность

постоянность состояния

17. Задание

Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей

обучением двигательным действиям и повышении работоспособности

в совершенствовании природных, физических свойств людей

определенным образом организованная двигательная активность

18. Задание

С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

шестиминутный бег

бег на 100 метров

лыжная гонка на 3 километров

плавание 800 метров

19. Задание

Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

42 км 195 м

32 км 195 м

50 км 195 м

45 км 195 м

20. Задание

Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?

Гренобль (Франция)

Токио (Япония)

Пекин (Китай)

Сент-Луис (США)

21. Задание

Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

по 8-16 циклов движений в серии

пока не начнет увеличиваться амплитуда движений

до появления болевых ощущений

по 10 циклов в 4 серии

22. Задание

Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

Жан Жак Руссо

Хуан Антонио Самаранч

Пьер де Кубертен

Ян Амос Каменский

23. Задание

Что такое адаптация?

процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды
чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса
процесс восстановления
система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки

24. Задание

Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

60-80

70-90

75-85

50-70

12. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

В результате изучения дисциплины у студента формируются следующие **компетенции:**

способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-5);

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

способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

После изучения дисциплины студенты должны:

знать:

-законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;

-физическую культуру личности;

-основы здорового образа жизни студента;

-физическую культуру в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, общую физическую и специальную подготовку в системе спорта;

-роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

уметь:

-использовать средства физической культуры для оптимизации физической работоспособности студентов;

-формы самоконтроля за состоянием своего организма;

-использовать приобретенный личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;

-выполнять установленные нормативы по общей физической и спортивно-технической подготовке;

владеть:

-социально-биологическими основами физического воспитания;

-профессионально-прикладной физической подготовкой студентов;

- физической культурой и спортом как социальным феноменом общества;

-индивидуальными видами спорта и системой физических упражнений;

-методикой самостоятельных занятий.

-системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Тематическая структура дисциплины

№ пп	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ пп	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	Основы теории физической культуры	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-5 ОК-8 ОК-9
		2	Социально-биологические основы физической культуры	
		3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	
		4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	
		5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	
		6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	
		7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	
		8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	
		9	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов	
2	Формирование практических умений, знаний и навыков в различных видах спорта	10	Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег)	ОК-5 ОК-8 ОК-9
		11	Прыжки в длину с места, с разбега	
		12	Метание гранаты, мяча на дальность и в цель	
		13	Эстафетный и челночный бег	
		14	Техника игры в баскетбол	
		15	Тактика игры в баскетбол	
		16	Техника игры в волейбол	
		17	Тактика игры в волейбол	
		18	Техника игры в футбол	
		19	Тактика игры в футбол	
		20	Строевые приемы (построение,	

		передвижение)
21		Упражнение на гимнастических снарядах
22		Акробатические упражнения
23		Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей
24		Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи)

Этапы формирования компетенций дисциплины «Физическая культура»

ОК-5- способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия					
Знать (З.1)		Уметь (У.1)		Владеть (В.1)	
Описание	Формы, методы, технологии	Описание	Формы, методы, технологии	Описание	Формы, методы, технологии
Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.	Лекции по теме № 3,4,6 Вопросы для контроля № 1-5,10-16 Тестирование по темам № 3,4,6 Практические занятия по темам №3,4,6	Использовать средства физической культуры для оптимизации физической работоспособности студентов. Формы самоконтроля за состоянием своего организма.	Лекции по теме № 3,4,6 Вопросы для контроля № 1-5,10-16 Тестирование по темам № 3,4,6 Практические занятия по темам №3,4,6	Социально-биологическими основами физического воспитания. Профессионально-прикладной физической подготовкой студентов. Методикой самостоятельных занятий.	Лекции по теме № 3,4,6-8 Вопросы для контроля № 1-5,10-16 Тестирование по темам № 3,4,6 Практические занятия по темам №3,4,6
ОК-8- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
Знать (З.2)		Уметь (У.2)		Владеть (В.2)	
Описание	Формы, методы, технологии	Описание	Формы, методы, технологии	Описание	Формы, методы, технологии
Физическую культуру личности; - основы здорового образа жизни	Лекции по теме № 1,5 Вопросы для контроля № 6-9,	Использовать приобретенный личный опыт физкультурно-	Лекции по теме № 1,5 Вопросы для контроля № 6-9,19	Физической культурой и спортом как социальным	Лекции по теме № 1,5 Вопросы для контроля № 6-9,19

студента.	Тестирование по темам № 1,5 Практические занятия по темам №1,5	спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.	Тестирование по темам № 1,5 Практические занятия по темам №1,5	феноменом общества. Индивидуальными видами спорта и системой физических упражнений.	Тестирование по темам № 1,5-10 Практические занятия по темам №1,5
ОК-9- способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций					
Знать (З.3)		Уметь (У.3)		Владеть (В.3)	
Описание	Формы, методы, технологии	Описание	Формы, методы, технологии	Описание	Формы, методы, технологии
Физическую культуру в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, общую физическую и специальную подготовку в системе спорта.	Лекции по теме № 1,2,5,6 Вопросы для контроля № 17,18 Тестирование по темам № 1,2,5,6 Практические занятия по темам №1,2,5,6	Выполнять установленные нормативы по общей физической и спортивно-технической подготовке.	Лекции по теме № 1,2,5,6 Вопросы для контроля № 17,18 Тестирование по темам № 1,2,5,6 Практические занятия по темам №1,2,5,6	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	Лекции по теме № 1,2,5,6 Вопросы для контроля № 17,18 Тестирование по темам № 1,2,5,6 Практические занятия по темам №1,2,5,6

12.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; для каждого результата обучения по дисциплине (модулю) показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования, шкалы и процедуры оценивания

12.2.1. Вопросы и заданий для зачета и практических занятий

При оценке знаний на зачете учитывается:

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

№ пп	Оценка	Шкала
1	Зачтено	Студент должен: - продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; - исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; - правильно формулировать определения; - продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; - уметь сделать выводы по излагаемому материалу.
2	Не зачтено	Студент демонстрирует: - незнание значительной части программного материала; - не владение понятийным аппаратом дисциплины; - существенные ошибки при изложении учебного материала; - неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - неумение делать выводы по излагаемому материалу.

Тестирования

№ пп	Оценка	Шкала
1	Отлично	Количество верных ответов в интервале: 71-100%
2	Хорошо	Количество верных ответов в интервале: 56-70%
3	Удовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 41-55%
4	Неудовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 0-40%
5	Зачтено	Количество верных ответов в интервале: 41-100%
6	Не зачтено	Количество верных ответов в интервале: 0-40%

12.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

12.3.1. Вопросы и задания для зачета

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен.
2. Физическая культура – часть общей человеческой культуры
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина. Физическая культура в структуре профессионального образования
4. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья
5. Физическое воспитание и его функции
6. Профессионально-прикладная физическая культура
7. Правовые основы физической культуры и спорта
8. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к проникающей радиации.
9. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
10. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма
11. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
12. Средства физической культуры. Средства физического воспитания
13. Физическое развитие человека. Основные физические качества человека
14. Метод воспитания качества гибкости, выносливости, ловкости, силы, быстроты. Методы воспитания смешанных физических качеств
15. Взаимодействие организма с окружающей средой. Экологические факторы и их влияние на здоровье
16. Влияние социальных явлений на здоровье.
17. Влияние природных факторов на здоровье. Адаптация к климатическим условиям
18. Роль нервной системы в двигательных функциях. Психофизическая регуляция функций организма. Биоритмы и работоспособность человека.
19. Обмен веществ и двигательная активность
20. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями
21. Питание и физическая нагрузка. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
22. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях
23. Мышечная система и ее функции. Мышечная ткань и ее строение. Мышечная активность и сердечная деятельность. Их взаимосвязь
24. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
25. Понятие «здоровый образ жизни». Гигиенические основы закаливания.
26. Классификация физических упражнений
27. Формы занятий физическими упражнениями
28. Формы самостоятельных занятий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
29. Структура учебно-тренировочных занятий.
30. Виды адаптации к физическим упражнениям. Основные требования к гигиене физических упражнений
31. Утомление при физических нагрузках. Виды утомления. Объективные и субъективные факторы утомления. Роль физической культуры в снятии утомления.
32. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
33. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.

34. Гипоксия и её влияние на здоровье. Гиподинамия, и её влияние на здоровье.
Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (мужчины и женщины)

1. Сгибание и выпрямление рук, в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины). В висе лежа на брусьях (женщины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины)
4. Прыжки в ДЛИНУ с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег с ходьбой: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12-минутное передвижение).
8. Плавание 10 минут.
9. Бег на лыжах: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
10. Упражнения с мячом.
11. Упражнения на гибкость.
12. Упражнения со скакалкой.

12.3.2.Примеры тестовых заданий

1. Задание

Под физической культурой понимается:

часть культуры общества и человека

процесс развития физических способностей

вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств

развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

2. Задание

Результатом физической подготовки является:

физическое развитие

физическое совершенство

физическая подготовленность

способность правильно выполнять двигательные действия

3. Задание

Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

1908 год в Лондоне

1912 год в Стокгольме

1952 год в Хельсинки

1928 год в Амстердаме

4. Задание

Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

координации движений

техники движений

быстроты реакции

скоростной силы

5. Задание

Солнечные ванны лучше всего принимать:

с 12 до 16 часов дня

до 12 и после 16 часов дня
в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности
с 10 до 14 часов

6. Задание

К циклическим видам спорта относятся...:

борьба, бокс, фехтование;
баскетбол, волейбол, футбол;
ходьба, бег, лыжные гонки, плавание
метание мяча, диска, молота.

7. Задание

Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

1516 год в Германии

1850 год в Англии

1896 год в Греции

1869 год во Франции

8. Задание

Главной причиной нарушения осанки является:

малоподвижный образ жизни
слабость мышц спины
привычка носить сумку на одном плече
долгое пребывание в положении сидя за партой

9. Задание

Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание)

Иван Поддубный (борьба)

Сергей Елисеев (тяжелая атлетика)

Анатолий Решетников (легкая атлетика)

10. Задание

Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

календарь соревнований
положение о соревнованиях
правила соревнований
программа соревнований

11. Задание

Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

скоростных упражнениях
упражнениях «на гибкость»
силовых упражнениях
упражнениях на «выносливость»

12. Задание

Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

НХЛ

НБА

МОК

УЕФА

13. Задание

В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?

- скоростной спуск
- конькобежный спринт
- фристайл
- лыжные гонки

14. Задание

Что определяет техника безопасности?

- навыки знаний физических упражнений без травм
- комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи
- правильное выполнение упражнений
- организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

15. Задание

Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье
- холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение
- теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье
- придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь

16. Задание

Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- растяжение
- сокращение
- эластичность
- постоянность состояния

17. Задание

Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей
- обучением двигательным действиям и повышении работоспособности
- в совершенствовании природных, физических свойств людей
- определенным образом организованная двигательная активность

18. Задание

С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- шестиминутный бег
- бег на 100 метров
- лыжная гонка на 3 километров
- плавание 800 метров

19. Задание

Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- 42 км 195 м
- 32 км 195 м
- 50 км 195 м
- 45 км 195 м

20. Задание

Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?

- Гренобль (Франция)
- Токио (Япония)
- Пекин (Китай)
- Сент-Луис (США)

21. Задание

Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

- по 8-16 циклов движений в серии
- пока не начнет увеличиваться амплитуда движений
- до появления болевых ощущений
- по 10 циклов в 4 серии

22. Задание

Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

- Жан Жак Руссо
- Хуан Антонио Самаранч
- Пьер де Кубертен
- Ян Амос Каменский

23. Задание

Что такое адаптация?

- процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды
- чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса
- процесс восстановления
- система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки

24. Задание

Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

- 60-80
- 70-90
- 75-85
- 50-70

12.3.3. Перечень рекомендуемых практических занятий:

1. Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег).
2. Прыжки в длину с места, с разбега.
3. Метание гранаты, мяча на дальность и в цель.
4. Эстафетный и челночный бег.
5. Техника игры в баскетбол.
6. Тактика игры в баскетбол.
7. Техника игры в волейбол.
8. Тактика игры в волейбол.

9. Техника игры в футбол.
10. Тактика игры в футбол.
11. Строевые приемы (построение, передвижение).
12. Упражнение на гимнастических снарядах.
13. Акробатические упражнения.
14. Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей.
15. Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи).

Практические занятия предназначены для повышения уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Перечень рекомендуемых практических занятий Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

Тематика методико-практических занятий

Для студентов первого курса:

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Для студентов второго курса:

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

Для студентов третьего курса:

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-

прикладной физической подготовки.

4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Тематика спортивно-тренировочных занятий

Для студентов первого-третьего курсов:

1. Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег).
2. Прыжки в длину с места, с разбега.
3. Метание гранаты, мяча на дальность и в цель.
4. Эстафетный и челночный бег.
5. Техника игры в баскетбол.
6. Тактика игры в баскетбол.
7. Техника игры в волейбол.
8. Тактика игры в волейбол.
9. Техника игры в футбол.
10. Тактика игры в футбол.
11. Строевые приемы (построение, передвижение).
12. Упражнение на гимнастических снарядах.
13. Акробатические упражнения.
14. Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей.
15. Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи).

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

Качество знаний характеризуется способностью обучающегося точно, структурированно и уместно воспроизводить информацию, полученную в процессе освоения дисциплины, в том виде, в котором она была изложена в учебном издании или преподавателем.

Умения, как правило, формируются на практических (семинарских) занятиях, а также при выполнении лабораторных работ. Задания, направленные на оценку умений, в значительной степени требуют от студента проявления стереотипности мышления, т.е. способности выполнить работу по образцам, с которыми он работал в процессе обучения. Преподаватель же оценивает своевременность и правильность выполнения задания.

Навыки - это умения, развитые и закрепленные осознанным самостоятельным трудом. Навыки формируются при самостоятельном выполнении студентом практико - ориентированных заданий, моделирующих решение им производственных и социокультурных задач в соответствующей области профессиональной деятельности, как правило, при выполнении домашних заданий, курсовых проектов (работ), научно-исследовательских работ, прохождении практик, при работе индивидуально или в составе группы на тренажерах, симуляторах, лабораторном оборудовании и т.д. При этом студент поставлен в условия, когда он вынужден самостоятельно (творчески) искать пути и

средства для разрешения поставленных задач, самостоятельно планировать свою работу и анализировать ее результаты, принимать определенные решения в рамках своих полномочий, самостоятельно выбирать аргументацию и нести ответственность за проделанную работу, т.е. проявить владение навыками. Взаимодействие с преподавателем осуществляется периодически по завершению определенных этапов работы и проходит в виде консультаций. При оценке владения навыками преподавателем оценивается не только правильность решения выполненного задания, но и способность (готовность) студента решать подобные практико-ориентированные задания самостоятельно (в перспективе за стенами вуза) и, главным образом, способность студента обосновывать и аргументировать свои решения и предложения.

В таблице приведены процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций.

Виды учебных занятий и контрольных мероприятий	Оцениваемые результаты обучения	Процедуры оценивания
Посещение студентом аудиторных занятий	ЗНАНИЕ теоретического материала по пройденным темам (модулям)	Проверка конспектов лекций, устный опрос на занятиях
Выполнение практических заданий	УМЕНИЯ и НАВЫКИ, соответствующие теме работы	Защита выполненной работы
Выполнение домашних работ	УМЕНИЯ и НАВЫКИ, соответствующие теме задания, сформированные во время самостоятельной работы	Проверка отчёта, защита выполненной работы
Промежуточная аттестация	ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ и НАВЫКИ, соответствующие изученной дисциплине	Зачет

Устный опрос - это процедура, организованная как специальная беседа преподавателя с группой студентов (фронтальный опрос) или с отдельными студентами (индивидуальный опрос) с целью оценки результативности посещения студентами аудиторных занятий путем выяснения сформированности у них основных понятий и усвоения нового учебного материала, который был только что разобран на занятии.

Тесты являются простейшей формой контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

Зачет - процедура оценивания результатов обучения по дисциплинам, результатов прохождения практик, результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и т.д., основанная на суммировании баллов, полученных студентом по итогам выполнения им всех видов учебной работы и контрольных мероприятий. Полученная балльная оценка переводится в недифференцированную или дифференцированную оценку.

Вид, место и количество реализуемых по дисциплине процедур оценивания определено в рабочей программе дисциплины и годовых рабочих учебных планах.

Описание показателей, критериев и шкал оценивания по всем видам учебных работ

и контрольных мероприятий приведено в разделе 2 фонда оценочных средств по дисциплине.

Разработка оценочных средств и реализация процедур оценивания регламентируются локальными нормативными актами:

– Положение о формировании фонда оценочных средств (принято Ученым советом 28.08.2017 г., Протокол № 1, утверждено ректором Л.А. Косогоровой 28.08.2017 г.)

– Положение о рабочей программе дисциплины (РПД) (принято Ученым советом 28.08.2017 г., Протокол № 1, утверждено ректором Л.А. Косогоровой 28.08.2017 г.)

– Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов (принято Ученым советом 28.08.2017 г., Протокол № 1, утверждено ректором Л.А. Косогоровой 28.08.2017 г.)

– Положение о контактной работе преподавателя с обучающимися (принято Ученым советом 28.08.2017 г., Протокол № 1, утверждено ректором Л.А. Косогоровой 28.08.2017 г.)

– Положение о порядке проведения итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам магистратуры (принято Ученым советом 28.08.2017 г., Протокол № 1, утверждено ректором Л.А. Косогоровой 28.08.2017 г.)

– Инструкция по проведению тестирования (доступны в учебных кабинетах с компьютерной техникой и на сайте вуза).

13. РЕКОМЕНДУЕМОЕ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

13.1. Нормативное сопровождение

Основой нормативного сопровождения дисциплины являются ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, учебный план, рабочая программы дисциплины, курс лекций, методические указания по освоению дисциплины, методические указания для аудиторных занятий, методические указания по написанию контрольной работы.

13.2. Методическое обеспечение дисциплины

В состав учебно-методического комплекса дисциплины входят следующие материалы:

- аннотация дисциплины;
- рабочая программа дисциплины;
- методические указания по освоению дисциплины;
- методические указания для аудиторных занятий;
- курс лекций;
- глоссарий;
- банк тестовых заданий.

13.3. Основная литература

1. Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности [Электронный ресурс]: материалы научно-практической конференции, посвященной дням Российской науки и старту XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи/ Л.В. Абакумова [и др.].— Электрон.текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2014.— 230 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47107>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон.текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон.текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон.текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон.текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2014.— 351 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564>.— ЭБС «IPRbooks»

13.4. Дополнительная литература

1. Григорович Е.С., Романов К.Ю. Физическая культура: учебное пособие. - Минск: Вышэйшая школа, 2011. – 352 с.
2. Кислицын Ю.Л., Побыванец В.С., Бурмистров В.Н. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов. Справочное пособие. - М.: Российский университет дружбы народов, 2013. – 228 с.
3. Шестаков Ф.Ф., Кузнецов И.В., Шестакова У.Г. Физическая культура. Спортивная охота как форма физической рекреации: учебное пособие. - Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. – 92 с.
4. Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Митина Н.Ф., Ростеванов А.Г. Физическая культура. Учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей). - М.: Евразийский открытый институт, 2011. – 344 с.
5. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Овчаренко Э.В. - М.: Студенческая наука, 2012. – 2299 с.

13.5. Ресурсы сети интернет

- Электронно-библиотечная система: [www. IPRbooks](http://www.IPRbooks)
-

Ресурсы открытого доступа:

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту:
<http://lib.sportedu.ru/>
2. Единое окно доступа к информационным ресурсам: Физическая культура и спорт
http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.74.14
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал.
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
4. Физкультура: образовательный проект по физической культуре:
<http://www.fizkult-ura.ru/>

14. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:

1. Информационно-правовая система Гарант <http://www.garant.ru/>
2. Справочная правовая система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

На рабочих местах используется операционная система Microsoft Windows, пакет Microsoft Office, а также другое специализированное программное обеспечение. В вузе есть два современных конференц-зала, оборудованных системами Video Port, Skype для

проведения видео-конференций, три компьютерных класса, оснащенных лицензионным программным обеспечением – MS office, MS Project, Консультант + агент, 1С 8.2, Visual Studio, Adobe Finereader, Project Expert. Большинство аудиторий оборудовано современной мультимедийной техникой.

15. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Помещение, отвечающее требованиям санитарно-эпидемиологического контроля и противопожарной безопасности.
2. Компьютерная и офисная техника.

Рабочую программу разработал: Мурашова Л.С., ст. преподаватель

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры экономики и управления СГТИ

Протокол № 1 от «25» августа 2017 г.

Заведующий кафедрой экономики и управления  Ланцова Н.М.
(подпись)