



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Б1.Б.05 Физическая культура и спорт**

(указывается шифр и наименование дисциплины (модуля) по учебному плану)

Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль) программы Управление предприятием

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения очная, заочная

Выпускающая кафедра Экономики и общего менеджмента

Кафедра-разработчик рабочей программы общегуманитарных, математических и естественно-научных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Разделы рабочей программы

1. Цели освоения дисциплины (модуля)
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Структура и содержание дисциплины (модуля)
 - 3.1 Распределение трудоемкости в часах по всем видам аудиторной и самостоятельной работы обучающихся
 - 3.2 Наименование лекционных занятий
 - 3.3. Наименование лабораторного практикума
 - 3.4. Наименование практических занятий
 - 3.5. Самостоятельная работа обучающегося
 - 3.6. Дидактика дисциплины (модуля)
4. Формы контроля и оценочные средства
 - 4.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
 - 4.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
 - 4.3 Примерная тематика контрольных работ (для обучающихся ЗФО)
 - 4.4 Примерная тематика рефератов (эссе и др.)
 - 4.5 Вопросы к экзамену
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
7. Образовательные технологии
8. Специальные условия инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата) (утвержден приказом Минобрнауки России от «12» января 2016 г. № 7)

Программу составили:

Саютин В.А., к.э.н,


_____ (подпись)

Бажанова Анастасия Юрьевна


_____ (подпись)

Заведующая кафедрой ОМиЕД:

Болдырева И.Н., к.ф.н.


_____ (подпись)

Программа одобрена на заседании МК института

Председатель МК  Лебедев Н.А.

Протокол № 7 от 16 июля 2020 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у обучающихся комплекса знаний, умений, владений физической культуры и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- помочь осознать социальную значимость физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- привить способность обучающимся использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Б1.Б.05 Физическая культура и спорт

Дисциплина Б1.Б.05 «Физическая культура и спорт» относится к блоку Б1 Дисциплины (модули) (базовая часть).

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

<i>Коды компетенций</i>	<i>Название компетенций</i>	<i>Планируемые результаты освоения образовательной программы</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине</i>
1	2	3	4
Общекультурные компетенции			
ОК-7	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: - основы физической культуры и здорового образа жизни; - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; - основные средства физического воспитания Уметь: - организовывать свою жизнь в соответствии с социально	Пороговый уровень: Знать: - основы физической культуры и здорового образа жизни (З.1); Уметь: - организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (У.1); Владеть:

		<p>значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</p> <p>- регулярно следовать им в</p>	<p>- навыками здорового образа жизни (В.1);</p>
1	2	3	4
		<p>повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих;</p> <p>- подбирать и применять методы и средства физической культуры и спорта для совершенствования основных физических качеств</p> <p>Владеть:</p> <p>- навыками здорового образа жизни;</p> <p>- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;</p> <p>- методами и средствами физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Повышенный уровень:</p> <p>Знать:</p> <p>- основные методы физического воспитания и укрепления здоровья (З.2);</p> <p>- основные средства физического воспитания (З.3);</p> <p>Уметь:</p> <p>- регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих (У.2);</p> <p>- подбирать и применять методы и средства физической культуры и спорта для совершенствования основных физических качеств (У.3)</p> <p>Владеть:</p> <p>- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности (В.2.);</p> <p>- методами и средствами физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (В.3)</p>

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

3.1 Распределение трудоемкости в часах по всем видам аудиторной и самостоятельной работы обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа, 2 зачетные единицы

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы ОФО/ЗФО						
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРО	Катт.*, час	Формы контроля	Всего часов
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Медико-биологические основы физической культуры	4/1	4/0	-	8/12	-	-	16/13
2	Основы здорового образа жизни Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4/1	4/2	-	8/13	-	-	16/16
3	Методы самодиагностики физического развития Контроль и самоконтроль физической подготовки обучающегося	6/1	6/1	-	12/21	-	-	24/23
4	Общая и специальная физическая подготовка Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	4/1	4/1	-	7,8/14	-	-	15,8/ 16
	Зачет с оценкой					0,2/0,2	-/3,8	0,2/4
	1 семестр (ОФО) / 1 курс, 1 семестр (ЗФО)							
ИТОГО:		18/4	18/4	-	35,8/60	0,2/0,2	-/3,8	72/72

Примечание: *Катт – контактная работа (аттестация).

3.2 Наименование лекционных занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Объем, часов ОФО/ ОЗФО/ ЗФО	Тема лекционного занятия
1	2	3	4
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Медико-биологические основы физической культуры	2/1	Тема 1.1 Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Ациклические упражнения: прыжки в длину с места. Силовая выносливость – способы укрепления мышц рук и брюшного пресса.
		2/-	Тема 1.2 Врачебный и констатирующий контроль для определения уровня физического развития и физической подготовленности студентов. Общая и специальная подготовка скоростных качеств. Циклические упражнения аэробного характера, их оздоровительное и общеукрепляющее действие. Ходьба – как средство развития быстроты.
Всего по Разделу 1		4/1	
2	Основы здорового образа жизни Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2/1	Тема 2.1 Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физиологические основы двигательной активности человека. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели, задачи. Спортивные игры как одно из средств гармонического развития студентов.
		2/-	Тема 2.2 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Воспитание и контроль ловкости и координационных способностей. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
Всего по Разделу 2		4/1	
3	Методы самодиагностики физического развития Контроль и самоконтроль физической подготовки обучающегося	2/-	Тема 3.1 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Легкая атлетика. Общая и специальная подготовка в легкой атлетике
		2/-	Тема 3.2 Педагогический контроль, его содержание. Баскетбол и стритбол - правила игры
		2/1	Тема 3.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Всего по Разделу 3		6/1	
1	2	3	4
4	Общая и специальная физическая подготовка Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	2/-	Тема 4.1 Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Волейбол. Пляжный волейбол - правила игры
		2/1	Тема 4.2 Личная и социальная необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Всего по Разделу 4		4/1	
Итого:		18/4	

3.3 Наименование лабораторного практикума

Не предусмотрен учебным планом

3.4 Наименование практических занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Объем, часов ОФО/ ЗФО	Тема практического занятия
1	2	3	4
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Медико-биологические основы физической культуры	2/0	Тема 1.1 Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Ациклические упражнения: прыжки в длину с места. Силовая выносливость – способы укрепления мышц рук и брюшного пресса.
		2/-	Тема 1.2 Врачебный и констатирующий контроль для определения уровня физического развития и физической подготовленности студентов (бег 30 м, прыжок в высоту с места, отжимание, гибкость). Общая и специальная подготовка скоростных качеств. Циклические упражнения аэробного характера, их оздоровительное и общеукрепляющее действие. Ходьба – как средство развития быстроты.
Всего по Разделу 1		4/0	
2	Основы здорового образа жизни Основы методики самостоятельны	2/2	Тема 2.1 Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физиологические основы двигательной активности человека. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели, задачи. Спортивные игры как одно из средств гармонического развития студентов.

	х занятий физическими упражнениями	2/-	Тема 2.2 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Воспитание и контроль ловкости и координационных способностей. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
Всего по Разделу 2		4/2	
1	2	3	4
3	Методы самодиагностики и физического развития Контроль, самоконтроль физической подготовки обучающегося	2/-	Тема 3.1 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Легкая атлетика. Общая и специальная подготовка в легкой атлетике
		2/-	Тема 3.2 Педагогический контроль, его содержание. Баскетбол и стритбол - правила игры
		2/1	Тема 3.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
Всего по Разделу 3		6/1	
4	Общая и специальная физическая подготовка Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	2/-	Тема 4.1 Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Волейбол. Пляжный волейбол - правила игры
		2/1	Тема 4.2 Личная и социальная необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Всего по Разделу 4		4/1	
Итого:		18/4	

3.5 Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины	№ п/п	Вид СРО	Трудоемкость, часов, ОФО/ЗФО
1	2	3	4
1	1	Подготовка к практическим занятиям	5/0
	2	Выполнение заданий для СРО	1/2
	3	Самостоятельное изучение материалов тем	2/10
Итого			8/12

2	1	Подготовка к практическим занятиям	3/1
	2	Выполнение заданий для СРО	1/2
	3	Подготовка к коллоквиуму	4/4
	4	Самостоятельное изучение материалов тем	0/6
Итого			8/13
1	2	3	4
3	1	Подготовка к практическим занятиям	4/-
	2	Выполнение заданий для СРО	1/4
	3	Самостоятельное изучение материалов тем	2/12
	4	Подготовка доклада	5/5
Итого			12/21
4	1	Подготовка к практическим занятиям	3/-
	2	Выполнение заданий для СРО	1/4
	3	Самостоятельное изучение материалов	3,8/10
Итого			7,8/14
Итого:			35,8/60
Раздел 1 - 9		Подготовка к зачету с оценкой	-/3,8
Итого на формы контроля			-/3,8

3.6 Дидактика дисциплины (модуля)

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Медико-биологические основы физической культуры

Тема 1.1 Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Ациклические упражнения: прыжки в длину с места. Силовая выносливость – способы укрепления мышц рук и брюшного пресса.

Создание рабочей обстановки. Постановка задач, создание представления о содержании основной части занятий. Общая и специальная разминка. Продолжительность подготовительной части. Основная часть: простая и сложная. Ациклические упражнения: прыжки в длину с места. Силовая выносливость – способы укрепления мышц рук и брюшного пресса. Заключительная часть. Общая и моторная плотность занятия. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Значение мышечной релаксации.

Тема 1.2 Врачебный и констатирующий контроль для определения уровня физического развития и физической подготовленности студентов (бег 30 м, прыжок в высоту с места, отжимание, гибкость). Общая и специальная подготовка скоростных качеств. Циклические упражнения аэробного характера, их оздоровительное и общеукрепляющее действие. Ходьба – как средство развития быстроты.

Контроль для определения уровня физического развития и физической подготовленности студентов (бег 30 м, прыжок в высоту с места, отжимание, гибкость). Медико-биологические науки, их методы, место и роль в физической культуре и спорте. Спортивная медицина. Основные понятия физиологии и биохимии физической культуры и спорта. Система кровообращения. Ударный объем сердца. Лимфатическая система. Легкие человека. Процесс дыхания. Легочная вентиляция. Обмен энергии. Влияние повышенной температуры и влажности на работоспособность спортсмена. Спортивная работоспособность в условиях пониженной температуры среды: сужение периферических сосудов и кожи; увеличение теплопродукции. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Формы проявления и физиологические

механизмы предстартовых состояний. Гигиенические требования к условиям организации и проведения учебных и тренировочных занятий в избранном виде спорта. Гигиеническое и физиологическое значение естественных сил природы в повышении эффективности физического воспитания.

Циклические упражнения аэробного характера, их оздоровительное и общеукрепляющее действие. Ходьба – как средство развития быстроты. Скоростные способности. Формы проявления скоростных качеств. Элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота движений. Простые и сложные двигательные реакции. Оценка скоростных способностей на коротких дистанциях. Тренировки для развития скоростных качеств. Требования к упражнениям, развивающим скоростные качества. Соревновательный и игровой метод подготовки. Вариативный метод подготовки. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций.

Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 2.1 Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физиологические основы двигательной активности человека. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели, задачи. Спортивные игры как одно из средств гармонического развития студентов.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физиологические основы двигательной активности человека. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Саморегуляция, самонаблюдение и самооценка. Критерии эффективности здорового образа жизни. Установка на оздоровление организма. Психическое здоровье. Наследственность. Окружающая среда. Образ жизни. Режим труда и отдыха, режим сна. Закаливание. Питание. Эмоциональная устойчивость. Вредные привычки. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели, задачи. Спортивные игры как одно из средств гармонического развития студентов. Спортивная классификация. Особенности организации и планирования спортивной подготовки. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки. Система спортивных соревнований. Общественные спортивные организации. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимся вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Психофизиологическая характеристика основных групповых видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 2.2 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Воспитание и контроль ловкости и координационных способностей. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Приобщение к физической культуре. Самостоятельные занятия как система организации занятий физическими упражнениями. Мотивация выбора: объективные и субъективные факторы. Уровень здоровья. Воспитание и контроль ловкости и координационных способностей. Виды направленности самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Наиболее распространенные виды самостоятельных занятий. Тренировочные средства. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Специфика условий для самостоятельных занятий. Общеразвивающие упражнения с предметами. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основы методики занятий оздоровительным бегом. Самоконтроль.

Раздел 3. Методы самодиагностики физического развития .

Контроль и самоконтроль физической подготовки обучающегося.

Тема 3.1 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Легкая атлетика. Общая и специальная подготовка в легкой атлетике

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Критерии физического развития. Антропометрические показатели, группы антропометрических показателей. Соматоскопические показатели. Осанка. Форма грудной клетки. Типы дыхания. Телосложение. Соматометрические показатели. Масса тела. Фазы измерения окружности грудной клетки. Основные виды диагностики. Цель диагностики.

Средства и методы подготовки в лёгкой атлетике. Этапы подготовки легкоатлета. Средства обучения и тренировки. Общеразвивающие и специальные упражнения в лёгкой атлетике. Основные методы скоростной подготовки. Старты с места из различных исходных положений. Старты в движении. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег на дистанции 30, 60, 100 м. Бег в гору и с отягощениями. Многоскоки, прыжки вверх, в длину с места. Различные виды челночного бега. Силовая подготовка. Методы повторных и динамических усилий. Общая выносливость легкоатлета. Требования к упражнениям по повышению выносливости. Воспитание ловкости. Развитие гибкости. Группы специально - подготовительных упражнений.

Тема 3.2 Педагогический контроль, его содержание. Баскетбол и стритбол - правила игры.

Педагогический контроль: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый. Методы педагогического контроля. Цель педагогического контроля. Баскетбол и стритбол - правила игры. Контрольные соревнования и тестирование. Устный опрос. Оценка и учёт состояния здоровья занимающихся.

Тема 3.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Самоконтроль, его основные методы и показатели. Дневник самоконтроля. Цели и задачи самоконтроля. Основы самоконтроля. Объективные и субъективные приёмы самоконтроля. Самоконтроль спортсмена. Самоконтроль в массовой физической культуре. Физиологические аспекты самоконтроля. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического состояния организма и физической подготовленности содержание дневника самоконтроля. Физические методы самоконтроля. Частота сердечных сокращений. Частота дыхания. Рост. Вес. Мышечная сила. Содержание занятий и переносимость нагрузки.

Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

Тема 4.1 Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Волейбол. Пляжный волейбол - правила игры.

Цель физической культуры. Физические качества. Цель спортивной тренировки. Основные методы спортивной подготовки. Общая физическая подготовка: цель, средства, задачи. Развитие общефизической выносливости. Быстрота выполнения разнообразных упражнений. Ловкость и координация. Цели и задачи спортивной подготовки. Волейбол.

Пляжный волейбол. Правила и техники игры в волейбол. Сигналы в пляжном волейболе. Методика обучения игры в волейбол. Особенности тактики и техники в пляжном волейболе. Игровые ошибки. Прерывание игры в исключительных случаях. Размер площадки. Оборудование. Правила проведения соревнований по волейболу. Судейство.

Тема 4.2 Личная и социальная необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. Влияние технизации труда и быта на жизнедеятельность человека. Психофизическая подготовка будущего специалиста. Уровень интенсивности и индивидуальной производительности. Обеспечение психофизической надёжности. Соотношение профессионально-прикладной физической и общей физической подготовки, зависимость соотношения от профессии. Нормы контроля профессионально-прикладной физической подготовки. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки. Формы труда. Характер труда. Режим труда и отдыха. Динамика работоспособности. Индивидуальные особенности будущих специалистов. Географо - климатические условия региона работы и проживания. Возрастные изменения реакций организма человека на психофизические нагрузки. Основы, цели и задачи производственной физической культуры. Формы, методы и средства производственной физической культуры. Производственная гимнастика. Формы производственной гимнастики. Построение комплексов производственной гимнастики. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Микропауза. Попутная тренировка. Утренняя гигиеническая гимнастика. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. Оздоровительно-восстановительные физические упражнения.

Основная задача физических упражнений профилактической направленности. Основные неблагоприятные факторы, характерные для умственного труда. Тренировка сосудов головного мозга. Занятия энергоёмкими видами физических упражнений с большой амплитудой движений. Занятия в кабинетах, комнатах здоровья с использованием тренажерной техники. Психопрофилактика нервных напряжений самостоятельно или в комнатах психологической разгрузки. Двигательная разрядка психо-эмоциональных напряжений силовыми упражнениями.

4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Промежуточная аттестация по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачета с оценкой.

Контроль за усвоением теоретических знаний и практических навыков осуществляется преподавателями при проверке готовности к практическим занятиям, сдачи комплекса контрольных тестов (нормативов), подготовке самостоятельной работы.

Фонд оценочных средств разработан и утвержден протоколом заседания кафедры.

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

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), дисциплины ¹	Контролируемые компетенции	Контролируемые результаты обучения: знания, умения, навыки	Формы и методы контроля	
				Вид фонда оценочных средств ²	Форма контроля ³
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура в	ОК-7	3.1, 3.2, У.3	Комплексы практических заданий	Проверка заданий для

	общекультурной и профессиональной подготовке студентов Медико-биологические основы физической			(физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты физической	СРО, работа по плану практических занятий
1	2	3	4	5	6
	культуры	ОК-7		подготовленности студентов	
2	Основы здорового образа жизни Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		3.1, 3.3 У.1, В.2	Комплексы практических заданий (физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты физической подготовленности студентов Комплект вопросов к коллоквиуму	Проверка заданий для СРО, работа по плану практических занятий Проведение коллоквиума
3	Методы самодиагностики физического развития Контроль и самоконтроль физической подготовки обучающегося		У.1, У.2, В.1	Комплексы практических заданий (физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты физической подготовленности студентов	Проверка заданий для СРО, работа по плану практических занятий
4	Общая и специальная физическая подготовка Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра		В.1, В.3	Комплексы практических заданий (физических упражнений) для проведения занятий, комплект заданий для самостоятельной работы, контрольные тесты физической подготовленности студентов	Проверка заданий для СРО, работа по плану практических занятий

4.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Показатели оценивания	Критерии оценивания		
	Достаточный уровень (удовлетворительно)	Средний уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
1	2	3	4
ОК-7: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Знать:	основы физической культуры и здорового образа жизни	основы физической культуры и здорового образа жизни основные методы физического воспитания и укрепления здоровья	основы физической культуры и здорового образа жизни основные методы физического воспитания и укрепления здоровья основные средства физического воспитания
Уметь:	организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих подбирать и применять методы и средства физической культуры и спорта для совершенствования основных физических качеств
Владеть:	навыками здорового образа жизни	навыками здорового образа жизни навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности	навыками здорового образа жизни навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности методами и средствами физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4.3 Примерная тематика контрольных работ (для обучающихся ЗФО)

Не предусмотрены учебным планом

4.4 Примерная тематика рефератов (эссе, докладов и др.)

Не предусмотрены учебным планом

4.5 Вопросы к зачету с оценкой

1. Использование методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2. Общая физическая подготовка
3. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
4. Ациклические упражнения: прыжки в длину с места.
5. Силовая выносливость – способы укрепления мышц рук и брюшного пресса.
6. Врачебный и констатирующий контроль для определения уровня физического развития и физической подготовленности студентов (бег 30 м, прыжок в высоту с места, отжимание, гибкость).
7. Циклические упражнения аэробного характера, их оздоровительное и общеукрепляющее действие. Ходьба – как средство развития быстроты.
8. Физиологические основы двигательной активности человека.
9. Спортивные игры как одно из средств гармонического развития студентов.
10. Воспитание и контроль ловкости и координационных способностей.
11. Легкая атлетика. Общая и специальная подготовка в легкой атлетике.
12. Волейбол.
13. Общая и специальная подготовка в легкой атлетике
14. Общая физическая подготовка как необходимое условие спортивной специализации
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
16. Влияние окружающей среды на здоровье
17. Контроль и самоконтроль студентов, занимающихся физической культурой и спортом
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
19. Баскетбол и стритбол - правила игры
20. Пляжный волейбол - правила игры
21. Необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.
22. Влияние технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
23. Психофизическая подготовка будущего специалиста.
24. Уровень интенсивности и индивидуальной производительности.
25. Обеспечение психофизической надёжности.
26. Соотношение профессионально-прикладной физической и общей физической подготовки, зависимость соотношения от профессии.
27. Нормы контроля профессионально-прикладной физической подготовки.
28. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
29. Формы труда. Характер труда. Режим труда и отдыха.
30. Динамика работоспособности. Индивидуальные особенности будущих специалистов.
31. Географо - климатические условия региона работы и проживания.
32. Возрастные изменения реакций организма человека на психофизические нагрузки.
33. Основы, цели и задачи производственной физической культуры.
34. Формы, методы и средства производственной физической культуры.
35. Производственная гимнастика. Формы производственной гимнастики.

36. Построение комплексов производственной гимнастики. Вводная гимнастика.
37. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Микропауза. Попутная тренировка.
38. Утренняя гигиеническая гимнастика.
39. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
40. Оздоровительно-восстановительные физические упражнения.
41. Основная задача физических упражнений профилактической направленности.
42. Основные неблагоприятные факторы, характерные для умственного труда.
43. Тренировка сосудов головного мозга.
44. Занятия энергоемкими видами физических упражнений с большой амплитудой движений.
45. Занятия в кабинетах, комнатах здоровья с использованием тренажерной техники.
46. Психопрофилактика нервных напряжений самостоятельно или в комнатах психологической разгрузки.
47. Двигательная разрядка психо-эмоциональных напряжений силовыми упражнениями.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

а) основная литература:

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>
2. Физическая культура : учебное пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов [и др.] ; под редакцией Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. — Минск : Вышэйшая школа, 2014. — 351 с. — ISBN 978-985-06-2431-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>
3. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html>

б) дополнительная литература:

1. Ветков, Н. Е. Курс лекций по физической культуре : учебное пособие для вузов / Н. Е. Ветков. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015. — 306 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/61053.html>
2. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений. Теория и методика: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. — Москва: Издательство «Спорт», 2018. — 320 с. — ISBN 978-5-9500178-0-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74302.html>
3. Никифоров, В. И. Физическая культура. Легкая атлетика : учебное пособие / В. И. Никифоров. — Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/71899.html>

в) перечень электронных библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов (современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем), лицензионного программного обеспечения:

Электронно-библиотечная система	
IPRBooks (http://www.iprbookshop.ru)	Договор от 07.09.2020 г. №7076/20
Электронные образовательные ресурсы (современные профессиональные базы данных)	
Министерство экономического развития Российской Федерации - economy.gov.ru	Свободный доступ
Федеральный образовательный портал ЭСМ – ЭКОНОМИКА. СОЦИОЛОГИЯ. МЕНЕДЖМЕНТ - ecsocman.hse.ru	Свободный доступ
Economicus.Ru – интернет ресурс по экономике, менеджменту и финансам - economicus.ru	Свободный доступ
Департамент экономической политики и развития города Москвы - https://www.mos.ru/depr	Свободный доступ
«Научная электронная библиотека» - elibrary.ru	Свободный доступ
Adobe Reader	Свободный доступ
Современная профессиональная база данных «Гарант»	ООО «Гарант-Созидание» Договор от 07.12.2020г. № СЦ10/330379/21
Современная профессиональная база данных «Консультант Плюс»	АО «ТЛС-ГРУПП» Договор от 22.11.2018г. № 39/6ОП/Н/ОВК-Ф
Электронные образовательные ресурсы (информационные справочные системы)	
Информационная справочная система «Гарант»	ООО «Гарант-Созидание» Договор от 07.12.2020г. № СЦ10/330379/21
Информационная справочная система «Консультант Плюс»	АО «ТЛС-ГРУПП» Договор от 22.11.2018г. № 39/6ОП/Н/ОВК-Ф
Лицензионное программное обеспечение	
Microsoft Office 2010	Договор от 29.08.2014г. № 64017963
Windows 7 HomeMultiLanguage 64	Договор от 21.03.2011г. № 48267127
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	ООО "АБИСОФТ" Договор от 12.03.2019г. № ЕЕА120319/1-3
ПО SunRav WEB Class	ИП Сунгатулин Р.Т. Лицензионный договор от 27.06.2017 № БН
Линко V8.0 Программное обеспечение для лингафонного кабинета	ООО «Линко» Договор от 11.03.2014 г. № 0803
Линко V8.2 Программное обеспечение для лингафонного кабинета	ООО «Линко» Договор от 28.07.2014 г. № 4307

г) методические указания для обучающихся по освоению дисциплины: в ФОС по дисциплине «Физическая культура и спорт» :

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся при подготовке к занятиям, проводимым в интерактивной форме обучения по направлениям подготовки: 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент, 37.03.01 Психология, 40.03.01 Юриспруденция, 38.04.01 Экономика/ Авторы сост.: Е.Н.Богданов, И.В. Новоженина, Н.А.Лебедев, И.Н.Болдырева, Т.И. Пустовитова – Москва: МИЭПП, 2020.

2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

во внеучебное время по направлениям подготовки: 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент, 37.03.01 Психология, 40.03.01 Юриспруденция, 38.04.01 Экономика. Авторы сост. :Е.Н.Богданов,И.Новоженина,Н.А.Лебедев,И.Н.Болдырева,Т.И.Пустовитова – Москва: МИЭПП, 2020

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает в себя:

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	2
«Аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)»	Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья), колонки для воспроизведения звука - 2 шт., проектор NEC -1 шт., принтер HP LaserJet – 1 шт., роутер Xiaomi – 1шт., ноутбук Lenovo-1 шт. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации
«Лаборатория вычислительных машин и сетей для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и итоговой аттестации»	Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья), колонка для воспроизведения звука (1 шт.), системный блок (10 шт.), монитор (10 шт.), клавиатура (10 шт.), компьютерная мышь (10 шт.), принтер HP LaserJet – 1 шт., ноутбук Lenovo - 1шт. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации.
«Тренажерный зал. Аудитория для занятий семинарского типа, аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации»	Гимнастическая стенка, эллиптический тренажёр, велотренажер, коврики гимнастические, маты гимнастические, мячи гимнастические, гантели, утяжелители
«Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования»	Стол, стулья, стеллаж, 2 персональных компьютера (монитор, системный блок, мышь, клавиатура), сетевое оборудование (сетевые коммутаторы, роутер), сервер (монитор, системный блок, мышь, клавиатура), набор инструментов для профилактического обслуживания учебного оборудования (крепёж, отвертки, плоскогубцы, ножницы), изоленга, дрель, паяльник и паяльные принадлежности (олово, канифоль), набор кабелей (силовые кабели, Ethernet-кабели), комплектующие для персональных компьютеров (жесткие диски, видеокарты, процессоры, блоки питания, клавиатуры).

«Помещение для самостоятельной работы»	Комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья), системные блоки, мониторы, клавиатуры, компьютерные мыши. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации.
--	---

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Активные формы проведения занятий, используемые при проведении аудиторных занятий

Наименование тем	Используемые активные образовательные технологии
ОФО – 2 ч./ ЗФО – 2ч.	
Тема 2.1 Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физиологические основы двигательной активности человека. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели, задачи. Спортивные игры как одно из средств гармонического развития студентов.	Коллоквиум

8. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в

здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие обучающийся с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.