

**Ярославский филиал
Аккредитованного образовательного частного учреждения
высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ФИНАНСОВО-ЮРИДИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ МФЮА»**

Кафедра естественнонаучных и математических дисциплин



Лоцилов А.В.

Физическая культура и спорт

Рабочая программа дисциплины

для студентов, обучающихся по направлению
38.03.02 «Менеджмент»
(программа подготовки бакалавра)

Рекомендовано Учебно-методическим советом ЯФ МФЮА

(протокол №6 от 04 февраля 2016 г.)

Одобрено кафедрой естественнонаучных и математических дисциплин

(протокол № 5 от 30 января 2016 г.)

Ярославль 2016

Рецензент: Белугин А.С.

Лоцилов А.В. Физическая культура и спорт. Рабочая программа дисциплины для студентов, обучающихся по направлению 38.03.02 «Менеджмент» (программа подготовки бакалавров).– Ярославль: ЯФ МФЮА, кафедра естественнонаучных и математических дисциплин, 2016. – 32 с.

Рабочая программа дисциплины содержит цели и задачи дисциплины, место дисциплины в структуре ОПОП, требования к результатам освоения дисциплины, объём дисциплины и виды учебной работы, содержание дисциплины, тематику практических занятий и технологии их проведения, формы самостоятельной работы, контрольные вопросы и систему оценивания, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Цели и задачи дисциплины	5
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП	5
3.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
4.	Объем дисциплины в зачетных единицах и академических часах	6
5.	Содержание разделов и тем программы.	6
6.	Междисциплинарные связи тем дисциплины с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	8
7.	Разделы и темы дисциплины и виды занятий (учебно-тематический план)	9
8.	Содержание семинарских (практических) занятий	10
9.	Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	10
10.	Образовательные технологии	10
11.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации (по темам)	13
12.	Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	28
13.	Перечень ресурсов информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»	30
14.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	30
15.	Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	30
16.	Описание материально – технической базы, необходимой для осуществления образовательной деятельности	31
17.	Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	31
18.	Дополнения и изменения к рабочей программе	32

1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки 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, самоподготовку в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к числу базовых дисциплин Блока 1 учебного плана ОПОП по направлению «Менеджмент».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующей общекультурной компетенции:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (**ОК-7**).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1. Знать:

- особенности функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;
- основные принципы организации здорового образа жизни, рациональные способы и приемы сохранения психического здоровья, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
- предмет, содержание и функции, организационные формы и средства

профессионально-прикладной физической подготовки;

- социально-культурные основы и функции массового спорта высших достижений, содержание современных оздоровительных систем физических упражнений.

2. Уметь:

- использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности;

- выполнять требования по общей физической подготовке;

- определять индивидуальный уровень своих физических качеств; объяснить индивидуальный выбор вида спорта и системы физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования;

- использовать методические приемы для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности; правильно адаптировать физкультурно-спортивную деятельность к индивидуальным особенностям организма и дифференцировать использование средств физической культуры и спорта с учетом этих особенностей;

- диагностировать состояние организма и отдельных его систем и вносить необходимую коррекцию в их развитие средствами физической культуры и спорта.

3. Владеть:

- жизненно-важными прикладными навыками - плавания, ходьбы, бега, передвижения по пересеченной местности;

- владеть средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний;

- основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах и академических часах

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Вид промежуточной аттестации – зачет.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2				
Общая трудоемкость дисциплины	72	36	36				
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):	32	18	18				
Лекции (Л)	16	8	8				
Практические (семинарские) занятия	16	8	8				
Из них в интерактивной форме	10	5	5				
Самостоятельная работа:	40	20	20				
Итого	72	36	36				

5. Содержание разделов и тем программы

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно - правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания

Воздействие социально - экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и её влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энерго-затраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной

подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

6. Междисциплинарные связи разделов и (или) тем дисциплины с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих)	№ разделов (тем) данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин
-------	---	---

	дисциплин	1	2	3	4	5	6
1.	Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)	+		+	+	+	+

7. Разделы и темы дисциплины и виды занятий (учебно-тематический план)

Очная форма обучения-5 лет

№ тем	Название темы; Формы промежуточного и итогового контроля	Количество часов			
		Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практич; занятия	
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента				
	Очная форма обучения (5 л;)		2	2	8
	Заочная форма обучения (6 л;)		2	2	10
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания				
	Очная форма обучения (5 л;)		2	2	8
	Заочная форма обучения (6 л;)				10
3.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности				
	Очная форма обучения (5 л;)		2	4	6
	Заочная форма обучения (6 л;)		2		10
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе				
	Очная форма обучения (5 л;)		2	4	6
	Заочная форма обучения (6 л;)			2	10
5.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий				
	Очная форма обучения (5 л;)		4	2	6
	Заочная форма обучения (6 л;)				10
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов				
	Очная форма обучения (5 л;)		4	2	6
	Заочная форма обучения (6 л;)				10
Итого:					
Очная форма обучения (5 л;)		72	16	16	40
Заочная форма обучения (6 л;)		72	4	4	64

8. Содержание практических (семинарских) занятий

Занятие 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента

Занятие 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания

Занятие 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Занятие 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

Занятие 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий

Занятие 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)

9. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№ п/п	№ темы дисциплины	Форма самостоятельной работы	Трудоемкость в часах
1	1-6	Изучение рекомендованной литературы. Сбор, обработка, анализ и систематизация научно-практической информации, подготовка доклада по рекомендованной статье. Сбор и анализ материала по проблематике решаемых на практических занятиях задач. Изучение нормативных правовых актов, работа со Справочно-правовой системой Консультант плюс, Гарант. Самостоятельно изученные теоретические материалы предоставляются в виде рефератов, докладов, эссе, контрольных и научных работ, которые обсуждаются на практических занятиях. Физическая подготовка, в виде физических занятий и тренировок. Подготовка к тестированию. Зачет.	40
ИТОГО:			40

10. Образовательные технологии

1. Интерактивная лекция

Интерактивная лекция представляет собой выступление преподавателя перед студентами в течение 1-4 часов с применением таких активных форм обучения как:

- Управляемая дискуссия или беседа

- Демонстрация слайдов или учебных фильмов
- Мозговой штурм
- Мотивационная речь

2. Обсуждение в группах

Групповое обсуждение всех вопросов направлено на нахождение истины или достижение лучшего взаимопонимания. Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

Первым делом перед студентами ставится проблема и выделяется определенное время, за которое студенты должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель устанавливает правила проведения группового обсуждения:

- задаются четкие рамки обсуждения (например, указать 10 ошибок);
- ведется алгоритм выработки общего мнения;
- назначается лидер, руководящий ходом группового обсуждения и др.

Далее, в ходе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем.

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

3. Творческое задание

Творческое задание составляет содержание (основу) любой интерактивной формы проведения занятия.

Выполнение творческих заданий требуют от студента воспроизведение полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей творческого подхода:

- подборка примеров из практики;
- подборка материала по определенной проблеме;
- участие в ролевой игре и т.п.

4. Деловая игра

Деловая игра — средство моделирования разнообразных условий профессиональной деятельности (включая экстремальные) методом поиска новых способов ее выполнения. Деловая игра имитирует различные аспекты человеческой активности и социального взаимодействия. Игра также является методом эффективного обучения, поскольку снимает противоречия между абстрактным характером учебного предмета и реальным характером профессиональной деятельности.

Цели использования:

- формирование познавательных и профессиональных мотивов и интересов;
- воспитание системного мышления
- передача целостного представления о профессиональной деятельности и её крупных фрагментах с учётом эмоционально-личностного восприятия;
- обучение коллективной мыслительной и практической работе, формирование умений и навыков социального взаимодействия и общения, навыков индивидуального и совместного принятия решений;
- воспитание ответственного отношения к делу
- Деловая игра позволяет найти решение сложных проблем путем применения специальных правил обсуждения, стимулирования творческой активности участников.

Применение деловых игр позволяет выявить и проследить особенности психологии участников. С помощью деловых игр можно определить:

- наличие тактического и (или) стратегического мышления;
- способность анализировать собственные возможности и выстраивать соответствующую линию поведения;

- способность прогнозировать развитие процессов;
- способность анализировать возможности и мотивы других людей и влиять на их поведение;
- ориентацию при принятии решений на игру «на себя» или «в интересах команды» и мн. др.

Виды учебных деловых игр:

- тренинг отдельного навыка;
- тренинг комплекса навыков;
- демонстрация навыка;
- демонстрация типичных ошибок и др.

Использование деловых игр способствует развитию навыков критического мышления, коммуникативных навыков, навыков решения проблем, отработке различных вариантов поведения в проблемных ситуациях.

11. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации (по темам)

11.1 В ходе освоения учебной дисциплины «Физическая культура» у студента должны сформироваться элементы следующих общекультурных и профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

<u>Итоги сформированности элементов компетенции</u>			<u>Начальный этап формирования компетенции</u>	<u>Заключительный этап формирования компетенции</u>
<u>Знать</u>	<u>Уметь</u>	<u>Владеть</u>		
1	2	3	4	5
<u>ОК-7 «Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»</u>				
Особенности функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды. Основные принципы организации здорового образа жизни, рациональные способы и приемы сохранения психического здоровья, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни. Предмет, содержание и функции, организационные формы и средства	Использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности. Выполнять требования по общей физической подготовке. Определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств. Объяснить индивидуальный выбор вида спорта и системы физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования. Использовать методические приемы для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности.	Жизненно-важными прикладными навыками - плавания, ходьбы, бега, ходьбы на лыжах, передвижения по пересеченной местности. Владеть средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний. Основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости). Системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья.	Довузовская физическая подготовка	Окончание изучения дисциплины

<p>профессиональноприкладной физической подготовки. Социально-культурные основы и функции массового спорта и спорта высших достижений, содержание современных оздоровительных систем физических упражнений.</p>	<p>Правильно адаптировать физкультурно-спортивную деятельность к индивидуальным особенностям организма и дифференцировать использование средств физической культуры и спорта с учетом этих особенностей. Диагностировать состояние организма и отдельных его систем и вносить необходимую коррекцию в их развитие средствами физической культуры и спорта.</p>			
---	--	--	--	--

11.2 Показатели, критерии и шкала оценивания компетенций текущего контроля знаний

Код и наименование компетенции	Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания		
	пороговый	базовый	продвинутый
	оценка		
	Удовлетворительно /зачтено	Хорошо/зачтено	Отлично/зачтено
<u>ОК-7 «Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»</u>	Знает: в минимальном объеме особенности функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды; основные принципы организации здорового образа жизни, рациональные способы и приемы сохранения психического здоровья, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; предмет, содержание и функции, организационные формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки; социально-культурные основы	Знает: в достаточном объеме особенности функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды; основные принципы организации здорового образа жизни, рациональные способы и приемы сохранения психического здоровья, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; предмет, содержание и функции, организационные формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки; социально-культурные основы и функции, организационные формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки; социально-культурные основы и функции массового спорта высших достижений, содержание	Знает: в полном объеме особенности функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды; основные принципы организации здорового образа жизни, рациональные способы и приемы сохранения психического здоровья, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; предмет, содержание и функции, организационные формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки; социально-культурные основы и функции массового спорта высших достижений, содержание современных оздоровительных

	и функции массового спорта высших достижений, содержание современных оздоровительных систем физических упражнений.	современных оздоровительных систем физических упражнений.	систем физических упражнений.
	Умеет: в минимальном объеме использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности; выполнять требования по общей физической подготовке; определять индивидуальный уровень своих физических качеств; объяснить индивидуальный выбор вида спорта и системы физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования; использовать методические приемы для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности; правильно адаптировать	Умеет: в достаточном объеме использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности; выполнять требования по общей физической подготовке; определять индивидуальный уровень своих физических качеств; объяснить индивидуальный выбор вида спорта и системы физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования; использовать методические приемы для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности; правильно адаптировать	Умеет: в полном объеме использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности; выполнять требования по общей физической подготовке; определять индивидуальный уровень своих физических качеств; объяснить индивидуальный выбор вида спорта и системы физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования; использовать методические приемы для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности; правильно адаптировать

	<p>физкультурно-спортивную деятельность к индивидуальным особенностям организма и дифференцировать использование средств физической культуры и спорта с учетом этих особенностей; диагностировать состояние организма и отдельных его систем и вносить необходимую коррекцию в их развитие средствами физической культуры и спорта.</p>	<p>особенностям организма и дифференцировать использование средств физической культуры и спорта с учетом этих особенностей; диагностировать состояние организма и отдельных его систем и вносить необходимую коррекцию в их развитие средствами физической культуры и спорта.</p>	<p>использование средств физической культуры и спорта с учетом этих особенностей; диагностировать состояние организма и отдельных его систем и вносить необходимую коррекцию в их развитие средствами физической культуры и спорта.</p>
--	---	---	---

	<p>Владеет: в минимальном объеме жизненно-важными прикладными навыками - плавания, ходьбы, бега, передвижения по пересеченной местности; средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний; основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости); системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья.</p>	<p>Владеет: в достаточном объеме жизненно-важными прикладными навыками - плавания, ходьбы, бега, передвижения по пересеченной местности; средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний; основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости); системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья.</p>	<p>Владеет: в полном объеме жизненно-важными прикладными навыками - плавания, ходьбы, бега, передвижения по пересеченной местности; средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний; основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости); системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья.</p>
--	--	--	---

Регламент проведения устного опроса

- | | |
|---|-------------|
| 1. <i>Предел длительности ответа на каждый вопрос</i> | до 5-7 мин. |
| 2. <i>Внесение студентами уточнений и дополнений</i> | до 1 мин. |
| 3. <i>Комментарии преподавателя</i> | до 1-2 мин. |

11.3 Контрольные задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

11.3.1 Контрольные вопросы для проведения зачета

1. История становления физической культуры и спорта на различных этапах формирования общества.
2. Структура и функции физической культуры.
3. Отображение вопросов физической культуры и спорта в Конституции РФ, в законе о физической культуре
4. Составные элементы спорта и их основная направленность.
5. Деятельностная сущность физической культуры в сфере труда и обороны общества.
6. Понятие здоровья как одна из важнейших человеческих ценностей.
7. Характеристика понятий: «тело», «духовность», «сознание», составляющие триединую сущность здоровья.
8. Качество наследственности один из факторов, определяющих состояние здоровья.
9. Влияние экологии на организм человека.
10. Влияние качества образа жизни, социально-экономических условий на здоровье.
11. Физическая культура - основной фактор, определяющий состояние здоровья.
12. Психофизиологическая характеристика умственной деятельности.
13. Функциональная асимметрия полушарий головного мозга.
14. Особенности умственного утомления, понятие усталости в процессе умственной деятельности.
15. Режим работы головного мозга.
16. Понятие переутомления и его степени.
17. Понятие работоспособности, факторы и периоды, определяющие умственную работоспособность.
18. Физические упражнения как факторы повышения умственной работоспособности.
19. Принцип сознательности и активности как основополагающий в системе физического воспитания.
20. Специфические особенности принципов наглядности, доступности и индивидуализации.
21. Принципы систематичности и динамичности в системе физической подготовки.
22. Характеристика методов строго регламентированного упражнения, их преимущества. Особенности данных методов при обучении движениям и формировании физических качеств.
23. Игровой и соревновательный методы. Преимущества и недостатки.
24. Этапы обучения движениям. Формирование двигательных умений и навыков. Сопоставительные характеристики умений и навыков.
25. Структура и особенности учебных и учебно-тренировочных занятий по физической подготовке.
26. Общая специальная физическая подготовка как основные компоненты построения самостоятельных занятий.
27. Понятие физического качества «сила», силовые способности, структура и методика развития.
28. Понятие физического качества «быстрота», быстрота как сложный вид скоростных способностей, элементы данного качества.
29. Понятие физического качества «выносливость», виды выносливости, методика развития.
30. Определение интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
31. Основные разновидности спорта (массовый спорт, спорт высших достижений).
32. Виды спорта.
33. Структура спортивной тренировки.
34. Тесты, определяющие состояние нервной системы.

35. Организация физической культуры в ВУЗе.
36. Врачебный контроль, его содержание.
37. Планирование, контроль занятий по физической культуре в ВУЗе.
38. Функции штатных инструкторов, ответственных за организацию занятий по физической культуре в ВУЗе.
39. Тесты, определяющие состояние сердечно-сосудистой системы.
40. Средства подготовки в физической культуре и спорте.
41. Единая всероссийская спортивная классификация, ее структура.
42. Структура самостоятельных занятий (учебно-тренировочного, утренней физической зарядки, физкультурной паузы, физкультурной «минутки»).
43. Зоны интенсивности физических нагрузок, сочетание в учебном занятии нагрузок различной степени интенсивности.
44. Разновидности мезоциклов.
45. Понятие спорта в «узком» и «широком» смысле.
46. Основные методы физической подготовки, их отличительные особенности.
47. Классификация видов спорта.
48. Порядок присвоения спортивных званий и разрядов.
49. Особенности макроциклов тренировки (полугодовые, годовые).
50. Специфика организации спортивной тренировки в ВУЗе.
51. Система контроля и самоконтроля на самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
52. Содержание занятий по физической культуре (разделы, темы).
53. Нормативная база, система оценки уровня физической подготовленности.
54. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей контроля.
55. Характерные особенности организации спортивной тренировки в различных видах спорта (на примере одного из видов).
56. Специальная физическая подготовка студента.
57. Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
58. Особенности занятий с женщинами.
59. Двигательный режим человека, методика его определения и расчета.
60. Самоконтроль, его основные методы.
61. Цель спортивной тренировки.
62. Разделы спортивной подготовки, ее компоненты.
63. Педагогический контроль, его содержание.

Критерии оценивания компетенций (результатов) зачета

Критерии оценки	Описание школы оценивания
<p>Уровень освоения студентом материала, предусмотренного данной учебной программой; умение студента использовать теоретические знания при выполнении заданий и задач; обоснованность, четкость, краткость изложения материала</p>	<p>Зачтено:</p> <p>Студент твердо знает программный материал; грамотно и правильно отвечает на вопросы билета; показывает умение свободно логически, четко и ясно излагать ответы на дополнительные вопросы</p> <p>Не зачтено:</p>

	<p>студент допускает ошибки принципиального характера по основным и дополнительным вопросам; справляется с вопросами, предусмотренными программой, но допускает погрешности в ответе; для устранения допущенных ошибок необходимо руководство преподавателя; при ответах на дополнительные вопросы не может увязать материал со смежными разделами курса, допускает принципиальные ошибки в основных и дополнительных вопросах, не способен к их исправлению без дополнительных занятий по дисциплине.</p>
--	--

11.3.2 Тестовые задания

1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:
 - А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
 - Б) совершенствовании природных, физических свойств людей
 - В) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
2. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?
 - А) знания, принципы, правила и методика использования упражнений
 - Б) виды гимнастики, спорта, игр
 - В) обеспечение безопасности жизнедеятельности
3. Под физическим развитием понимается:
 - А) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни
 - Б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств
 - В) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения
4. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть от:
 - А) технической и физической подготовленности занимающихся
 - Б) особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения
 - В) величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп
5. Что называется осанкой человека?
 - А) вертикальное положение тела человека
 - Б) формы позвоночника
 - В) привычная поза человека в вертикальном положении
6. Что является объективным показателем состояния здоровья?
 - А) частота сердечных сокращений
 - Б) крепкий сон
 - В) аппетит
7. С какой целью планируют режим дня?
 - А) с целью организации рационального режима питания
 - Б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
 - В) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений
8. Каковы причины нарушения осанки?
 - А) привычка держать голову прямо
 - Б) привычка к неправильным позам

- В) слабая мускулатура
9. Физическими упражнениями принято называть:
- А) определенным образом организованные двигательные действия Б) движения, способствующие повышению работоспособности
- В) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме
10. Основным специфическим средством физического воспитания является:
- А) физическое упражнение Б) соблюдение режима дня
- В) закаливание
11. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:
- А) через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений
- Б) правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением
- В) пить минеральную воду
12. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:
- А) силовых упражнений Б) скоростных упражнений
- В) упражнений на координацию
13. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
- А) двигательный режим Б) рациональное питание
- В) личная и общественная гигиена
14. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?
- А) уд/мин;
- Б) уд/мин
- В) уд/мин
15. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?
- А) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг
- Б) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома
- В) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения
16. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?
- А) 90 уд/мин Б) 150 уд/мин
- В) 180 уд/мин
17. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?
- А) беспокойный сон
- Б) жизнерадостное настроение
- В) вялость, постоянное желание спать
18. Что является субъективным показателем состояния здоровья?
- А) жизненная емкость легких Б) хорошее самочувствие
- В) частота сердечных сокращений
19. Что необходимо сделать при ушибах?
- А) наложить стерильную повязку
- Б) наложить холодный компресс намин
- В) массировать место ушиба.
20. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:
- А) сохранение и укрепление здоровья
- Б) развитие физических качеств человека
- В) поддержание высокой работоспособности людей
21. Что означает принцип закаливания - систематичность?
- А) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
- Б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
- В) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи
22. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) правила соревнований Б) программа соревнований
 В) положение соревнований
- 23. Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?**
 А) учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
 Б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся
 В) такова традиция
- 24. Каким должен быть вдох и выдох?**
 А) более продолжительный вдох по отношению к выдоху Б) одинаковыми по продолжительности
 В) более продолжительным выдох по отношению к вдоху
- 25. Каков один из принципов закаливания?**
 А) постепенность Б) решительность
 В) однообразие.
- 26. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:**
 А) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям
 Б) физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни
 В) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
- 27. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...**
 А) затылком, лопатками, ягодицами, пятками Б) затылком, ягодицами, пятками
 В) затылком, спиной, пятками
- 28. Личная гигиена включает в себя:**
 А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
 Б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта
 В) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе
- 29. Основную часть урока рекомендуется начинать с...**
 А) разучивания координационно сложных действий Б) закрепления сформированных навыков
 В) совершенствования гибкости
- 30. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?**
 А) 1 - прыжки и бег;
 Б) 2 - потягивание;
 В) 3 - упражнения для мышц ног;
 Г) 4 - упражнения для мышц туловища;
 Д) 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
 Е) 6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба 1, 2, 3, 4, 6, 5 3, 5, 1, 4, 2, 6 2, 5, 4, 3, 1, 6

Критерии оценивания компетенций (результатов) теста

Критерии оценки	Описание школы оценивания
Критерием оценки являются правильные ответы на поставленные письменные вопросы, демонстрирующие умение	За каждый правильный ответ студент получает 1 балл. 100-80% - правильных ответов - 5

определять суть категорий, явлений;	79-60% - правильных ответов - 4 59-40% - правильных ответов - 3 0-39% - правильных ответов - 2
-------------------------------------	--

11.3.3 Темы докладов, рефератов

1. Физическая культура в ВУЗЕ.
2. История возникновения и развития Олимпийских игр.
3. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
4. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
5. Здоровый образ жизни студентов.
6. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
7. Двигательный режим и его значение.
8. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
9. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
10. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
11. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
14. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
15. Бег, как средство укрепления здоровья.
16. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
17. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
18. Формирование двигательных умений и навыков.
19. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
20. Основы спортивной тренировки.
21. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
22. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
23. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
24. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
25. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
26. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
27. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
28. Баскетбол
29. Виды массажа
30. Виды физических нагрузок, их интенсивность
31. Влияние физических упражнений на мышцы
32. Волейбол
33. Закаливание
34. Здоровый образ жизни

35. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
36. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
37. Общая физическая подготовка: цели и задачи
38. Организация физического воспитания
39. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
40. Питание спортсменов
41. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
42. Развитие быстроты
43. Развитие двигательных способностей
44. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
45. Развитие силы и мышц
46. Развитие экстремальных видов спорта

Критерии оценивания компетенций (результатов)

Критерии оценки	Описание школы оценивания
<p>– содержание (степень соответствия теме, полнота изложения, наличие анализа, использование нескольких источников и т.д.);</p> <p>– качество изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т.д.);</p> <p>– наглядность (использование технических средств, материалов сети Интернет)</p>	<p>Выполнение доклада оценивается по пятибалльной системе</p> <p>5 - выполнены все требования</p> <p>4 - работа соответствует теме, отличается логичностью, но наблюдается ограниченное количество используемых источников</p> <p>3 - существенные недостатки в качестве изложения материала, логике, частичное отступление от темы реферата (доклада)</p> <p>2 – работа не соответствует теме</p>

11.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующие этапы формирования компетенций

Все задания, используемые для контроля компетенций условно можно разделить на две группы:

- 1) задания, которые в силу своих особенностей могут быть реализованы только в процессе обучения (устный опрос, доклад, реферат)
- 2) задания, которые дополняют теоретические вопросы зачета (задания контрольных работ, тестов).

Выполнение заданий первого типа является необходимым для формирования и контроля ряда умений и навыков. Поэтому, в случае невыполнения заданий в процессе

обучения, их необходимо «отработать» до зачета. Вид заданий, которые необходимо выполнить для ликвидации задолженности определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

В случае невыполнения доклада, реферата студенту необходимо принести письменный текст сообщения, который должен быть оценен преподавателем.

Отсутствие выполненных контрольных работ, тестов должно быть выполнено в любое удобное для студента время по согласованию с преподавателем и оценено.

Процедура оценивания знаний студента в течение семестра:

Для оценки успеваемости студентов по учебному курсу применяется балльно-рейтинговая система оценки студента.

Промежуточная аттестация (зачет или экзамен) по дисциплине в соответствии с балльно-рейтинговой системой не проводится в виде отдельного учебного мероприятия, а суммирует результаты студента по всем аттестационным показателям на момент завершения изучения дисциплины.

Основными показателями для контроля уровня учебных достижений студентов являются посещаемость студента (ПС), работа в семестре (РС), рубежный контроль (РК), семестровый контроль в сессию (СК).

Возможные значения баллов за семестр по каждому показателю определяются следующей таблицей

ПС	РС	РК	СК	Итог
0; 0,5; 1; 1,5; 2	0; 0,5; 1; 1,5; 2	0; 1; 2; 3	0; 3; 4; 5	От 0 до 12

Посещаемость студента (ПС) - Балл за посещаемость определяется в соответствии с таблицей

Таблица 1.

ПС%	Балл
менее 50%	0
более 50% до 65%	0,5

более 65% до 80%	1
более 80% до 90%	1,5
более 90%	2

где

$$PC\% = \frac{\text{кол – во фактически посещенных занятий}}{\text{кол – во обязательных для данного студента занятий}} \cdot 100\%$$

Если студент пропустил занятие по уважительной причине (болезнь и т.п.), то количество обязательных занятий для него уменьшается.

Работа в семестре (РС). Балл за работу в семестре РС выставляется преподавателям, исходя из оценок в журнале и других показателей работы студента.

Таблица 2.

Баллы	Условия
0	Нет оценок;
0,5	Средняя оценка от 2 до 2,9
1	Средняя оценка от 3 до 3,5
1,5	Средняя оценка от 3,6 до 4,4
2	Среднее арифметическое от 4,5 до 5

Формула расчета: складываются все полученные оценки в семестре, сумма делится на количество оценок.

Рубежный контроль (РК)

Рубежный контроль может проводится в следующих формах: проверочная контрольная работа; тест; коллоквиум, обобщающий семинар, в устной форме (опрос) и др. Студентам, не участвующим в рубежном контроле по уважительной причине, сроки прохождения рубежного контроля могут быть продлены. Результаты рубежного контроля фиксируются в ведомости по четырехбалльной шкале (2,3,4,5). И переводится в баллы в соответствии с таблицей 2.

Таблица 3.

Баллы	Оценка
--------------	---------------

0	Не явился
0	неудовлетворительно
1	удовлетворительно
2	хорошо
3	отлично

Семестровый (итоговый) контроль (СК) проводится в обычном порядке.

Таблица 4.

Баллы	Оценка
0	Не явился без уважительной причины
0	неудовлетворительно
3	удовлетворительно
4	хорошо
5	отлично

ИТОГ: Пересчет набранных за семестр баллов в четырехбалльную оценку осуществляется в соответствии с таблицей.

Таблица 5.

Баллы за семестр	Оценка
менее 5	неудовлетворительно
от 5 до 7,5	удовлетворительно
от 8 до 10,0	хорошо
от 10,5 и более	отлично

12. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Нормативно-правовые акты:

Федеральный закон о физической культуре и спорте в РФ: от 4 декабря 2007г. №Э29-ФЗ//Российская газета.-2007.-8дек. (с последующими изменениями и дополнениями).

Основная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. 431— с. <http://iprbookshop.ru>
2. Бочкарева С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс(для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов А.Г. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с. <http://iprbookshop.ru>
3. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11049>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
4. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Мельникова Н.Ю., Трескин А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 392 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40780>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
5. Сахарова, Е. В. Физическая культура: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитоновна. – Волгоград: Изд-во НОУ ВПО ВИБ; Саратов: Издательство «Вузовское образование», 2013. – 97 с. <http://iprbookshop>.

Дополнительная литература:

1. Актуальные проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов/ М.А. Аварханов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Прометей, 2013.— 230 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23972>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. - М.: Изд-во РУДН, 1999.21
3. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов/Э.Н. Вайнер.-М.: Флинта. Наука, 2011.-447с.
 1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учеб. - М.: ФЛИНТА, 2009.
 2. Гигиена физической культуры и спорта: учеб. / авт. Быков И.В., Гансбургский А.Н., Горичева В.Д. и др. - М.; СпецЛит, 2010.
 3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учеб. пособие - 3-е изд. - М.: Феникс, 2012.
- М.: КНОРУС, 2013.
 4. Муллер А.Б. Физическая культура: учеб. для вузов / Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко М.: Юрайт, 2013.
 4. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие. Волков В.Ю., Волкова Л.М. - СПбГТУ.СПб, 1998.
 5. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2008.
 6. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие. Под общ. ред. Л.М.Волковой, П.В.Половникова. - СПб...: СПбГТУ, 2010г.
 7. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. -

М.:ГОУ ВУНМЦ, 2009.

5. Физическая культура и физическая подготовка: учеб. - М.: ЮНИТИ-ДАНА,2011.

8. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2009.

9. Физическая культура. Учебное пособие для студентов технических факультетов /Я.Н.Гулько, С.Н.Зуев и др. - М.:2008 г.

6. Физическая культура: учеб. / колл. Авт. Под ред. М.Я,Виленского - 2-изд.

10. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под общ. ред. В.Ю. Волкова и В.И. Загорулько. - М., СПб...: «Питер», 2009

11. Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. - М. :Высшая школа, 1986г.

13. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Физическая культура: учебник /Мироненко, Е.Н., Трещева, О.Л., Штучная, Е.Б. и др.-М.: ИНТУИТ, 2012.

2. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы/ Вине-Усманова, И. А., Крючек, Е.С. и др.-М.: Человек, 2014.

3. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: учеб. пособие/ под ред. Л. А. Савельевой, Р.Н. Терехиной-М.: Человек, 2014.

4. Теория и методика акробатического рокиролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов: учеб. пособие/ Крючек, Е.С., Медведева, Е.Н., Терехин, В.С.-М.: Человек, 2015.

5. Естественно-научные основы Физической культуры и спорта: учеб. / под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллоговой -М.: Советский спорт, 2014.

6. Электронно-библиотечная система ЭБС IPRbooks - <http://iprbookshop.ru>

14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура»

Освоение дисциплины «Физическая культура » основано на комплексном формировании заданных показателей компетенций, представляющих собой, соответствующие знания, умения и навыки (владеть). Показатели компетенций «Знать» «Уметь» и «Владеть» формируются в результате лекционных занятий и выполнения заданий на самостоятельную работу.

К самостоятельной работе студентов относится конспектирование первоисточников и другой учебной литературы, проработка учебного материала по конспектам, учебной и научной литературе, изучение учебного материала, перенесенного с аудиторных занятий на самостоятельную проработку, написание рефератов, зачетам и экзаменам, выполнение переводов с иностранных языков и другие виды самостоятельной работы.

15. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура »используются следующее программное обеспечение:

Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Люникс

(бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, антивирусный пакет Nod 5.

В учебном процессе используются необходимые информационные справочные системы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>
4. Университетская библиотека ONLINE (ЭБС) <http://biblioclub.ru>

16. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура»

Для материально-технического обеспечения дисциплины «Физическая культура» используются:

- 1) . Спортивный игровой зал, оснащенный баскетбольными щитами, волейбольными стойками с сеткой, воротами для мини-футбола.
- 2) . Спортивный тренажерный зал. гимнастические маты. велотренажеры. скамьи для пресса. гантели. штанга. многофункциональный тренажер, стол для настольного тенниса и т.п.
- 3) . Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, гимнастические скакалки. набивные мячи. ракетки для настольного тенниса, дартс и т.п.

17. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в ЯФ МФЮА. В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальных залах, оборудованные программами не визуального доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения.

Обучающимся предоставляются следующие услуги:

- выдача литературы в отделах обслуживания;
- индивидуальное чтение плоскочечной литературы чтецом;
- консультации для незрячих пользователей по работе на компьютере с брайлевским дисплеем, по работе в сети Интернет;
- предоставление незрячим пользователям возможностей самостоятельной работы на компьютере с использованием адаптивных технологий.

ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:

НА 20__ - 20__ УЧЕБНЫЙ ГОД.

Протокол НМС №__ от __ 20__ г.
 Директор филиала

Протокол №__ от __ 20__ г.
 Заведующий кафедрой

_____/_____/

_____/_____/

№ п/п	Стр., №	Описание изменений

ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:

НА 20__ - 20__ УЧЕБНЫЙ ГОД.

Протокол НМС №__ от __ 20__ г.
 Директор филиала

Протокол №__ от __ 20__ г.
 Заведующий кафедрой

_____/_____/

_____/_____/

№ п/п	Стр., №	Описание изменений

ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:

НА 20__ - 20__ УЧЕБНЫЙ ГОД.

Протокол НМС №__ от __ 20__ г.
 Директор филиала

Протокол №__ от __ 20__ г.
 Заведующий кафедрой

_____/_____/

_____/_____/

№ п/п	Стр., №	Описание изменений