

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

Кафедра естественнонаучных и математических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Н.С. Семенова

Семенова 2016 г.



А.В. Лоцилов

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

для студентов, обучающихся по направлению подготовки
38.03.01 «Экономика (уровень бакалавриата)»
профили подготовки «Финансы и кредит»,
«Экономика предприятий и организаций»

*Рекомендовано Учебно-методическим советом ЯФ МФЮА
(протокол №1 от 30 августа 2016 г.)*

*Одобрено кафедрой естественнонаучных и математических дисциплин
(протокол №1 от 29 августа 2016 г.)*

Ярославль 2016

Рецензент: Белугин А.С. старший преподаватель кафедры естественно – научных и математических дисциплин

А.В. Лошилов. Физическая культура и спорт. Рабочая программа дисциплины для студентов, обучающихся по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика (уровень бакалавриата)», профили подготовки «Финансы и кредит», «Экономика предприятий и организаций». – Ярославль: ЯФ МФЮА, кафедра естественнонаучных и математических дисциплин, 2016. – 25 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	4
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП	4
3.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
4.	Объем дисциплины в зачетных единицах и академических часах	5
5.	Содержание разделов и тем программы	6
6.	Междисциплинарные связи тем дисциплины с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	7
7.	Разделы и темы дисциплины и виды занятий (учебно – тематический план)	8
8.	Содержание семинарских (практических) занятий	8
9.	Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	9
10.	Образовательные технологии	9
11.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации (по темам) и методические материалы для их оценивания	11
12.	Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	22
13.	Перечень ресурсов информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»	23
14.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	23
15.	Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	24
16.	Описание материально – технической базы, необходимой для осуществления образовательной деятельности	24
17.	Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	24
18.	Дополнения и изменения к рабочей программе	25

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, самОПОПределение 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 базовой части дисциплин блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика (уровень бакалавриата)».

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является основой для последующего изучения дисциплин «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», «Безопасность жизнедеятельности и закладывает фундамент для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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-8).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

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.

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.

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 академических 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	16	16		
Лекции (Л)	16	8	8		
Практические (семинарские) занятия	16	8	8		
Из них в интерактивной форме	12	6	6		
Самостоятельная работа	40	20	20		
Зачет		+	+		
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) дисциплин	Номера тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин					
		1	2	3	4	5	6
1.	Безопасность жизнедеятельности	-	+		+	+	+
2.	Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)	+	-	+	+	+	+

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

№ п/п	Наименование тем и формы обучения	Количество часов			
		Всего	Аудиторные занятия		Самосто- ятельная работа
			Лекц- ии	Практ. занятия	
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента				
	Очная форма обучения	12	2	2	8
	Заочная форма обучения	12	2	2	8
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания				
	Очная форма обучения	12	2	2	8
	Заочная форма обучения	12			12
3.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности				
	Очная форма обучения	12	2	2	8
	Заочная форма обучения	12	2		10
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе				
	Очная форма обучения	12	4	4	4
	Заочная форма обучения	12		2	10
5.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий				
	Очная форма обучения	12	2	2	8
	Заочная форма обучения	12			12
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов				
	Очная форма обучения	12	4	4	4
	Заочная форма обучения	12			12
Итого					
Очная форма обучения		72	16	16	40
Заочная форма обучения		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

Самостоятельная работа студентов (СРС) – это многообразные виды индивидуальной и коллективной деятельности студентов, осуществляемые под руководством, но без непосредственного участия преподавателя в специально отведённое для этого аудиторное или внеаудиторное время. Это особая форма обучения по заданию преподавателя, выполнение которого требует активной мыслительной деятельности. Самостоятельная работа студента определяется: образовательным стандартом, действующими учебными планами по образовательным программам различных форм обучения, рабочими программами учебных дисциплин, средствами обеспечения СРС: учебниками, учебными пособиями и методическими руководствами, учебно-методическими комплексами и т. д.

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям и контрольным мероприятиям для всех дисциплин учебного плана. Дополнительная самостоятельная работа направлена на углубление и закрепление знаний студента, развитие аналитических навыков по проблематике учебной дисциплины.

Виды самостоятельной работы: работа с конспектом лекции (обработка текста), чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста; графическое изображение структуры текста; конспектирование текста, аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект, анализ и др.); работа со словарями и справочниками; работа с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей; компьютерной техники, Интернет и др.

№ 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	22

		на практических занятиях. Физическая подготовка, в виде физических занятий и тренировок. Подготовка к тестированию.	
2		Подготовка к зачету	18
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.

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 текущей и промежуточной аттестации (по темам)

11.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине и методические материалы для их оценивания

Итоги сформированности элементов компетенции			Начальный этап формирования компетенции	Заключительный этап формирования компетенции
Знать	Уметь	Владеть		
1	2	3	4	5
ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
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>профессионально-прикладной 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 и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код и наименование компетенции	Критерии	Шкала оценивания
<p>- ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, 	<p>2 балла Несистемные знания в области физической культуры личности;</p> <p>3 балла знание основных понятий, содержания физической культуры личности;</p> <p>4 балла проявление знаний и умений по показателям темы с возможностью исходного раскрытия каждого из критериев</p> <p>5 баллов полное и глубокое проявление знаний и умений по всем показателям темы</p>

	<p>сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: Творчески использовать методы и средства для физического воспитания для профессиональноличностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально культурной и профессиональной деятельности</p>	
--	--	--

11.3 Типовые контрольные задания или иные материалы по дисциплине

11.3.1 Зачет

А) Типовые вопросы к зачету

1. История развития Олимпийских игр.
2. Определение, основные компоненты и задачи ФК и С.
3. Основные законодательные акты, регламентирующие функционирование ФК и С.
4. Мотивы занятий ФК и С.
5. Специфический эффект физических упражнений на организм человека
6. Общеметодические принципы физического воспитания.
7. Специфические принципы физического воспитания
8. Методы физического воспитания.
9. Методика обучения отдельному упражнению (приему).
10. Двигательные умения и навыки в физическом воспитании. Условия эффективности перехода от умения к навыку.

11. Законы формирования двигательного навыка.
12. Самоконтроль, его основные методы.
13. Физическая подготовка в Вооруженных Силах (планирование, формы и разделы физической подготовки).
14. Единая Всероссийская спортивная классификация, ее структура.
15. Способы организации занимающихся.
16. Понятие физического качества «сила», средства и методы ее развития.
17. Понятие физического качества «быстрота», средства и методы ее развития.
18. Понятие физического качества «выносливость», средства и методы ее развития.
19. Понятие физического качества «ловкость», средства и методы ее развития.
20. Тесты, определяющие состояние сердечно-сосудистой системы
21. Тесты, определяющие состояние дыхательной системы
22. Оценка антропометрических показателей.
23. Спорт и его классификация. Экстремальные виды спорта.
24. ЗОЖ и его составляющие.
25. Классификация форм занятий в физическом воспитании. Структура занятия.
26. Причины травматизма при занятиях ФК и С, меры его предупреждения
27. Основы самообороны
28. Психологическая характеристика умственной деятельности.

Б) Критерии оценивания компетенций (результатов) зачета

Критерии оценки	Описание школы оценивания
<p>правильность ответов на вопросы билета; полнота и лаконичность ответа; степень понимания тематики предмета; логика и аргументированность изложения материала; приведение примеров, демонстрирующих умение и владение полученными знаниями по темам предмета в раскрытии поставленных вопросов; способность понимать и анализировать проблемы и демонстрирует осознание сути вопросов</p>	<p>неудовлетворительно: наличие существенных (грубых) ошибок в ответах, демонстрация обучающимся частичных знаний по пройденной программе, отсутствие ответа</p> <p>удовлетворительно: наличие несущественных ошибок в ответе, не исправляемых обучающимся, демонстрация обучающимся не достаточно полных знаний по пройденной программе, не структурированное, не стройное изложение учебного материала при ответе</p> <p>хорошо: наличие несущественных ошибок, уверенно исправляемых обучающимся после дополнительных и наводящих вопросов, демонстрация обучающимся знаний в объеме пройденной программы, четкое изложение учебного материала</p> <p>отлично: воспроизведение учебного материала с требуемой степенью точности, демонстрация обучающимся знаний в объеме пройденной программы и дополнительно рекомендованной литературы, грамотное и логически стройное изложение материала при ответе; приведение примеров, аналогий, фактов из практического опыта</p>

11.3.2 Тестовые задания

А) Примерное содержание теста № 1 для рубежного контроля

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

Примерное содержание теста № 2 по всему курсу

1. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?

А) 90 уд/мин Б) 150 уд/мин

В) 180 уд/мин

2. 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

3. Что является субъективным показателем состояния здоровья?

А) жизненная емкость легких Б) хорошее самочувствие

В) частота сердечных сокращений

4. Что необходимо сделать при ушибах?

А) наложить стерильную повязку

Б) наложить холодный компресс намин

В) массировать место ушиба.

5. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

А) сохранение и укрепление здоровья

Б) развитие физических качеств человека

В) поддержание высокой работоспособности людей

6. 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

7. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

А) правила соревнований Б) программа соревнований

В) положение соревнований

8. 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

9. 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

10. Каков один из принципов закаливания?

А) постепенность Б) решительность

В) однообразие.

11. 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
12. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...
- А) затылком, лопатками, ягодицами, пятками Б) затылком, ягодицами, пятками
В) затылком, спиной, пятками
13. 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
14. Основную часть урока рекомендуется начинать с...
- А) разучивания координационно-сложных действий Б) закрепления сформированных навыков
В) совершенствования гибкости
15. 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

Б) Критерии оценивания компетенций (результатов) теста

Критерии оценки	Описание шкалы оценивания
Критерием оценки являются правильные ответы на поставленные письменные вопросы, демонстрирующие умение определять суть категорий, явлений;	За каждый правильный ответ студент получает 1 балл. 100-80% - правильных ответов - 5 79-60% - правильных ответов - 4 59-40% - правильных ответов - 3 0-39% - правильных ответов - 2

11.3.3 Рефераты

А) Примерная тематика рефератов

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.

14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятий спортом.
22. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
27. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
29. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
30. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

Б) Критерии оценивания компетенций (результатов) реферата

Критерии оценки	Описание школы оценивания
<ul style="list-style-type: none"> – содержание (степень соответствия теме, полнота изложения, наличие анализа, использование нескольких источников и т.д.); – качество изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т.д.); – наглядность (использование технических средств, материалов сети Интернет). 	<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.

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 тестов по темам курса должно быть выполнено в любое удобное для студента время по согласованию с преподавателем и оценено.

Процедура зачета. Устный зачет проводится по билетам. Каждый билет содержит один теоретический вопрос и одно практическое задание. На подготовку дается 20 минут.

11.4.1 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

Балл за посещаемость определяется в соответствии с таблицей 1.

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

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

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

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 может проводиться 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 четырехбальной шкале (2,3,4,5). И переводится в баллы в соответствии с таблицей 3.

Таблица 3

Баллы	Оценка
0	Не явился
0	неудовлетворительно
1	удовлетворительно
2	хорошо
3	отлично

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

Таблица 4

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

Пересчет набранных за семестр баллов в четырехбальную оценку осуществляется в соответствии с таблицей 5.

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:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 4 декабря 2007 г. № 329 - ФЗ (с изм. и доп.).

Основная литература:

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

2. Физическая культура: учеб. / колл. Авт. Под ред. М.Я. Виленского - 2-изд. - М.: КНОРУС, 2013.

3. Муллер А.Б. Физическая культура: учеб. для вузов / Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко М.: Юрайт, 2013.

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

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

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

Дополнительная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка: учеб. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2011.
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.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2008.
5. Теория и методика акробатического рокинролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов: учеб. пособие/ Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехин В.С. - М.: Человек, 2015.
6. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие. Под общ. ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова. - СПб: СПбГТУ, 2010.
7. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. - М.: ГОУ ВУНМЦ, 2009.
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 подготовки к экзаменам / Под общ. ред. В.Ю. Волкова и В.И. Загоруйко. - СПб: Питер, 2009.

13. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Электронно-библиотечная система ЭБС IPRbooks - <http://iprbookshop.ru>.
2. Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib. - www.iqlib.ru.
3. Университетская информационная система Россия. УИС РОССИЯ. - www.cir.ru
4. Интернет-библиотека СМIPublic. - www.public.ru.

14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» 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.

При выполнении самостоятельной работы студенты могут обращаться к учебной, справочной литературе и научным публикациям по изучаемым темам дисциплины. Проверка выполнения заданий осуществляется как на практических занятиях с помощью докладов и устных выступлений студентов и их коллективного обсуждения, так и с помощью тестовых заданий и письменных контрольных работ.

Одним из видов самостоятельной работы студентов является написание докладов и тезисов для выступления на студенческих научно-практических конференциях.

В качестве оценочных средств используются тестирование, опросы, выполнение контрольных упражнений, итоговые испытания (зачет).

Главной особенностью итогового испытания является то, что оценка за итоговое испытание составляет часть общей оценки за работу студента в течение семестра.

15. Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

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 образовательной деятельности

Для материально-технического обеспечения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 прессы. 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 плоскопечатной литературы чтцом;
- 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