

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Емец Валерий Сергеевич
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 02.11.2023 09:42:23
Уникальный программный ключ:
f2b8a1573c931f1098cfa699d1debd94fcff35d7

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Рязанский институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Московский политехнический университет»

ПРИНЯТО
На заседании Ученого совета
Рязанского института (филиала)
Московского политехнического
университета
Протокол № 11
от « 30 » 06 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Рязанского института (филиала)
Московского политехнического
университета

В.С. Емец
« 30 » 06 2023 г.

Рабочая программа дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки
38.03.02 Менеджмент

Направленность образовательной программы
Менеджмент промышленных организаций

Квалификация, присваиваемая выпускникам
Бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная

Год начала обучения - 2020

**Рязань
2023**

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 января 2016 г. № 7;

- учебным планом (очной формы обучения) по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, направленность «Менеджмент промышленных организаций»;

- учебным планом (заочной формы обучения) по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, направленность «Менеджмент промышленных организаций».

Рабочая программа дисциплины включает в себя оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (п.7 Оценочные материалы (фонд оценочных средств) для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации).

Автор: А.М.Грибков, доцент кафедры «Инженерный бизнес и менеджмент»

(указать ФИО, ученую степень, ученое звание или должность)

Программа одобрена на заседании кафедры «Инженерный бизнес и менеджмент» (протокол № 10 от 29.06.2023).

1. Наименование дисциплины

«Физическая культура и спорт»

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

В результате освоения дисциплины у обучающегося формируется общекультурная компетенция ОК-7. Содержание указанной компетенции и перечень планируемых результатов обучения по данной дисциплине представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код компетенции	Результаты освоения ОП (содержание компетенций)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
1	2	3
Общекультурные		
ОК-7	Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: - фундаментальные основы школьного курса физической культуры Уметь: - составлять комплексы ОФП и ОРУ; - проводить разминку; - применять жизненно важные движения в быту; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные программой. Владеть: - владеть основами техники базовых видов спорта; - обладать навыками формирования базовых физических качеств.

3. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в базовой части блока Б1 образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент в объеме 72 академических часов (2 ЗЕТ), реализуется в 1 семестре 1 курса обучения.

Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Она выступает одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающего

биологический потенциал жизнедеятельности, способ и меру реализации способностей студента.

Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды, физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособности.

3.1 Требования к входным знаниям, умениям и навыкам обучающихся

Изучение дисциплины базируется на знаниях, полученных по физической культуре в рамках получения среднего общего образования.

Для освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные рабочей программы дисциплины с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Владеть:

- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровые сберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий

3.2 Взаимосвязь с другими дисциплинами

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» является необходимым условием для эффективного освоения дисциплин: «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)».

Таблица 2 – Структурно-логическая схема формирования компетенций

Компетенция	Предшествующие дисциплины	Данная дисциплина	Последующие
ОК-7	-	Физическая культура и спорт	Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

Объем дисциплины в академических часах с распределением по видам учебных занятий указан в таблице 3 для очной формы обучения.

Таблица 3 -Объем дисциплины в академических часах

Вид учебной работы	Всего часов
Контактная работа обучающихся с преподавателем	72
Аудиторная работа (всего)	72
в том числе:	
Лекции	18
Семинары, практические занятия	18
Внеаудиторная работа (всего)	
в том числе:	
Групповая консультация	
Самостоятельная работа обучающихся(всего)	36
в том числе	
Реферат	
Другие виды занятий (<i>подготовка к занятиям, домашняя работа, подготовка к контрольной работе, работа с литературой</i>)	
Вид промежуточной аттестации (З - зачет, Э - экзамен, ЗО – зачет с оценкой)	3
Общая трудоемкость дисциплины, час	72
Общая трудоемкость дисциплины, з.е.	2

5. Содержание дисциплины«Физическая культура и спорт», структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Таблица 4 – Разделы дисциплины и их трудоемкость по видам учебных занятий

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Технологии формирования компетенций						Формируемые компетенции
		Лекции	Лаборат. занятия	Практич. занятия	Курсовой П/Р	Самост. работа	Всего час. (без	
1.	Легкоатлетическая подготовка			8				ОК-7
2.	Атлетическая гимнастика			10				ОК - 7
3.	Теория и методика физического воспитания студентов	18						ОК -7

Таблица 5 – Разделы дисциплины и их трудоемкость по видам учебных занятий

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, и трудоемкость (в часах)	Вид промежуточной

			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Первый семестр	72						
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	8	2	2		4	Устный опрос	
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	8	2	2		4	Устный опрос	
1.3	Основы здорового образа жизни студента.	8	2	2		4	Устный опрос, сочинение	
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	8	2	2		4	Доклады	
1.5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	8	2	2		4	Доклады	
1.6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	2	2		4	Доклады	
1.7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта	8	2	2		4	Тестирование	
1.8	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	8	2	2		4	Устный опрос творческое эссе	
1.9	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	8	2	2		4	Доклады	
	Форма аттестации							3
	Всего часов по дисциплине в первом семестре	72	18	18		36		

5.2 Содержание лекционного курса дисциплины «Физическая культура и спорт», структурированное по разделам (темам)

Содержание лекционных занятий приведено в таблице 6.
Таблица 6 – Содержание лекционных занятий

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы) дисциплины
1	2	3
1		
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации

		работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
1.5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность занятия.
1.6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.
1.7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика

		<p>основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p> <p>Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</p>
1.8	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>
1.9	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	<p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Профессиографическая характеристика трудовой деятельности специалистов. Проблема переноса физических качеств при подборе упражнений для ППФП студентов. Методы тестирования ППФП студентов. Средства ППФП для развития профессионально важных качеств и свойств личности необходимых студентам различных специальностей.</p>

5.3 Содержание практического курса дисциплины «Физическая культура и спорт», структурированное по разделам (темам)

Содержание практических занятий приведено в таблице 7.

Таблица 7 – Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы) дисциплины
1	2	3
1.1	Легкая атлетика	Вводное занятие, техника безопасности, Легкоатлетическая подготовка. ОРУ. Обучение общеразвивающим упражнениями с предметами. Бег на короткие дистанции
1.2	Легкая атлетика	Легкоатлетическая подготовка. Разминка. ОРУ. Бег с ускорениями. Бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с места.
1.3	Легкая атлетика	Легкоатлетическая подготовка. Разминка. ОРУ. Изучение техники бега на средние дистанции. Изучение упражнений на развитие общей выносливости.
1.4	Легкая атлетика	Легкоатлетическая подготовка. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Финиш. Техника бега.
2.1	Атлетическая гимнастика	Разминка, ознакомление с тренажерами. Техника безопасности. Методические аспекты выполнения упражнений.
2.2	Атлетическая гимнастика	Разминка. Техника выполнения упражнений на тренажерах.
2.3	Атлетическая гимнастика	Разминка. Освоение комплекса упражнений для проработки мышц пресса, плечевого пояса.
2.4	Атлетическая гимнастика	Разминка. Освоение комплекса упражнений для мышц пресса, нижних конечностей, спины. Перекладина, Збрусья.
2.5	Атлетическая гимнастика	Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц плечевого пояса, спины. Стретчинг. Особенности связочного аппарата человека.

5.4 Самостоятельная работа, предусмотренная только для студентов, имеющих освобождение от физической нагрузки, инвалидов, студентов с ограниченными возможностями здоровья

Студенты, относящиеся к этим группам:

1. Сдают тесты определяющие уровень физического развития.
2. Пишут рефераты по тематике своего заболевания, с приложением справки о данном заболевании.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Перечень разделов дисциплины и рекомендуемой литературы (из списка основной и дополнительной литературы) для самостоятельной работы студентов приведены в таблице 8.

Таблица 8– Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Литература
1	2	3
1	Лекционный курс	
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Основная, Дополнительная

1.2	Социально-биологические основы физической культуры	Основная, Дополнительная
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Основная, Дополнительная
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Основная, Дополнительная
2	Практические занятия (раздел Легкая атлетика)	
2.1	Вводное занятие, техника безопасности,	Основная, Дополнительная
2.2	Легкоатлетическая подготовка. ОРУ. Обучение общеразвивающим упражнениями с предметами. Бег на короткие дистанции.	Основная, Дополнительная
2.3	Легкоатлетическая подготовка. Разминка. ОРУ. Бег с ускорениями. Бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с места.	Основная, Дополнительная
2.4	Легкоатлетическая подготовка. Разминка. ОРУ. Изучение техники бега на средние дистанции. Изучение упражнений на развитие общей выносливости.	Основная, Дополнительная
2.5	Легкоатлетическая подготовка. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Финиш. Техника бега.	Основная, Дополнительная

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»

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

Таблица 9 – Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-7	Вопросы для самостоятельной
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	ОК-7	
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	ОК-7	
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК-7	
2.1	Вводное занятие, техника безопасности,	ОК-7	

2.2	Легкоатлетическая подготовка. ОРУ. Обучение общеразвивающим упражнениями с предметами. Бег на короткие дистанции.	ОК-7	подготовки; вопросы и задания для проведения текущего контроля знаний
2.3	Легкоатлетическая подготовка. Разминка. ОРУ. Бег с ускорениями. Бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с места.	ОК-7	
2.4	Легкоатлетическая подготовка. Разминка. ОРУ. Изучение техники бега на средние дистанции. Изучение упражнений на развитие общей выносливости.	ОК-7	
2.5	Легкоатлетическая подготовка. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Финиш. Техника бега.	ОК-7	

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

Таблица 10 - Этапы формирования компетенций

№ п/п	Этапы формирования компетенций по темам дисциплин	Код контролируемой компетенции	Период формирования компетенций	Вид занятий, работы
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-7	В течение 1 семестра	Лекционное занятие
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	ОК-7	В течение 1 семестра	Лекционное занятие
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	ОК-7	В течение 1 семестра	Лекционное занятие
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК-7	В течение 1 семестра	Лекционное занятие
2.1	Вводное занятие, техника безопасности,	ОК-7	В течение 1 семестра	Практическое занятие, тест, контрольные нормативы.
2.2	Легкоатлетическая подготовка. ОРУ. Обучение общеразвивающим упражнениями с предметами. Бег на короткие дистанции.	ОК-7	В течение 1 семестра	Практическое занятие, тест, контрольные нормативы.

2.3	Легкоатлетическая подготовка. Разминка. ОРУ. Бег с ускорениями. Бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с места.	ОК-7	В течение 1 семестра	Практическое занятие, тест, контрольные нормативы.
2.4	Легкоатлетическая подготовка. Разминка. ОРУ. Изучение техники бега на средние дистанции. Изучение упражнений на развитие общей выносливости.	ОК-7	В течение 1 семестра	Практическое занятие, тест, контрольные нормативы.
2.5	Легкоатлетическая подготовка. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Финиш. Техника бега.	ОК-7	В течение 1 семестра	Практическое занятие, тест, контрольные нормативы.

Таблица 11 – Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Компетенция	Показатели сформированности компетенций	Критерий оценивания компетенций	Способы оценки
ОК-7	<p>Знает</p> <p>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Умеет</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные рабочей программы дисциплины с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p> <p>Владеет</p> <p>методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими</p>	<p>Может объяснить технику выполнения контрольных нормативов</p> <p>Умеет выполнять 6 контрольных нормативов на повышенный уровень</p> <p>Выполняет 6 контрольных нормативов на высокий уровень</p>	<p>контрольные нормативы, зачет</p>

	технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических и психических качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий		
--	---	--	--

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

Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.
4. Физическое воспитание и его функции.
5. Физическое развитие человека и требования к нему.
6. Профессионально-прикладная физическая культура.
7. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
8. Средства физической культуры.
9. Физическая культура в структуре профессионального образования.
10. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
11. Правовые основы физической культуры и спорта.
12. Физическая культура в высшем учебном заведении.
13. Социально-биологические основы физической культуры.
14. Здоровье и его составляющие.
15. Здоровье и двигательная активность.
16. Факторы, влияющие на здоровье человека.
17. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
18. Что такое онтогенез и филогенез?
19. Понятие о целостности организма и его систем.
20. Взаимодействие организма с окружающей средой.
21. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма.
22. Гиподинамия, ее влияние на здоровье.
23. Гипоксия, ее влияние на здоровье.
24. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
25. Мышечная система и ее функции.
26. Мышечная ткань и ее строение.
27. Энергетика мышечного сокращения.
28. Виды мышечной деятельности и их характерные особенности.
29. Питание и физическая нагрузка.
30. Роль нервной системы в двигательных функциях.
31. Анализаторы и их функции в коррекции движений.
32. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
33. Обмен веществ и двигательная активность.

34. Объективные и субъективные факторы, влияющие на состояние психофизического здоровья студента.
35. Утомление и его виды.
36. Утомление при физических нагрузках.
37. Утомление при умственной деятельности.
38. Роль физической культуры в снятии утомления.
39. Работоспособность студентов в режиме учебного дня.
40. Работоспособность студентов в режиме учебной недели.
41. Изменение психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
42. Классификация физических упражнений.
43. Мышечная активность и сердечная деятельность, их взаимосвязь.
44. Влияние социальных явлений на здоровье.
45. Влияние природных факторов на здоровье.
46. Виды адаптации к физическим упражнениям.
47. Адаптация к климатическим условиям.
48. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
49. Разминка и ее виды.
50. Двигательный навык и его формирование.
51. Здоровый образ жизни и его составляющие.
52. Организация режима труда и отдыха.
53. Гигиенические основы закаливания.
54. Основные требования к гигиене физических упражнений.
55. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
56. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.
57. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.
58. Психофизическая регуляция функций организма.
59. Оздоровительные функции релаксационных воздействий.
60. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
61. Факторы, регулирующие физическую нагрузку?
62. Биоритмы и работоспособность человека.
63. Основные дидактические принципы физического воспитания.
64. Методы физического воспитания.
65. Средства физического воспитания.
66. Методы строго регламентированного упражнения.
67. Игровой метод в физическом воспитании.
68. Соревновательный метод в физическом воспитании.
69. Словесные и наглядные методы в физическом воспитании.
70. Основные физические качества человека.
71. Методы воспитания качества силы.
72. Методы воспитания качества быстроты.
73. Методы воспитания качества ловкости.
74. Методы воспитания качества выносливости.
75. Методы воспитания качества гибкости.
76. Методы воспитания смешанных физических качеств.
77. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
78. Зоны мощности физических упражнений.
79. Зоны интенсивности физических упражнений.
80. Структура учебно-тренировочных занятий.
81. Формы занятий физическими упражнениями.

82. Формы самостоятельных занятий.
83. Планирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
84. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
85. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.
86. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестов.
87. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность спортсмена.
88. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
89. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
90. Особенности организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов.

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

Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовки студентов.

Юноши (основная и подготовительная группа здоровья)

№ п/п	Контрольный норматив	Неудвл.	Пороговый уровень (удовл.)	Повышенный уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
1	Бег на 100м (с)	Более 15,2	15.1	14,8	13,5
2	Бег на 3 км (мин)	Более 14,00	14,00	13,30	12,30
3	Прыжок в длину с места (см)	Менее 215	215	230	240
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Менее 8	9	10	13
5	Поднос ног к перекладине (кол-во раз)	Менее 5	6	8	10
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Менее + 5	+ 6	+ 7	+ 13

Девушки (основная и подготовительная группа здоровья)

№ п/п	Контрольный норматив	Неудвл.	Пороговый уровень (удовл.)	Повышенный уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
1	Бег на 100м (с)	Более 17,6	17,5	17,0	16,5
2	Бег на 2 км (мин)	Более 11,36	11,35	11,15	10,30
3	Прыжок в длину с места (см)	Менее 169	170	180	195
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Менее 9	10	12	14

	(кол-во раз)				
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед (кол-во раз за 1 мин)	Менее 33	34	40	47
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Менее + 7	+ 8	+ 11	+ 16

Контрольные нормативы для студентов относящихся к специальной медицинской группе здоровья А

Юноши

№ п/п	тест	низкий	средний	высокий
1	тест Купера (м)	2300	2500	2700
2	Проба Штанге (с)	30-40	40-60	Больше 60
3	Проба Генчи(с)	25-30	30-40	Более 40
4	Проба Серкина 1 фаза	20-40	40-60	Более 60
5	Проба Серкина 2 фаза	40-60	15-26	Более 30
6	Проба Серкина 3 фаза	Менее 34	35-55	Более 60

Контрольные нормативы для студентов относящихся к специальной медицинской группе здоровья А

Девушки

№ п/п	тест	низкий	средний	высокий
1	тест Купера (м)	1700	1800	2100
2	Проба Штанге (с)	30-40	40-60	Больше 60
3	Проба Генчи(с)	25-30	30-40	Более 40
4	Проба Серкина 1 фаза (с)	20-40	40-60	Более 60
5	Проба Серкина 2 фаза (с)	40-60	15-26	Более 30
6	Проба Серкина 3 фаза (с)	Менее 34	35-55	Более 60

7.5 Примерная тематика рефератов для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе здоровья Б или имеющих ограничения возможностей здоровья и инвалиды

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
3. Основные понятия предмета «физическая культура» (физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, Физическая подготовленность, физкультурное образование).
4. Социальные функции физической культуры и спорта. Ценности физической культуры.
5. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.

6. Современное состояние физической культуры и спорта в мире, в стране, в городе.
7. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
9. Физическая культура в структуре профессионального образования.
10. Физическая культура личности студента.
11. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
12. Основы организации физического воспитания в вузе.
13. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
14. Организм человека как единая саморегулирующаяся, саморазвивающаяся и самосовершенствующаяся система.
15. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой.
16. Общее представление о строении тела человека.
17. Понятие об органе и системе органов.
18. Форма и функции костей скелета человека.
19. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
20. Представление о строении мышечной системы.
21. Представление о дыхательной системе.
22. Представление о пищеварительной системе.
23. Представление о выделительной системе.
24. Центральная нервная система, ее отделы и функции.
25. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы.
26. Экологические факторы и их влияние на организм.
27. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
28. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
29. Гипокинезия и гиподинамия.
30. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
31. Кровь, ее состав и функции.
32. Представление о сердечно-сосудистой системе.
33. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
34. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
35. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
36. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
37. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Критерии и шкала оценки знаний на зачете

Результат зачета	Критерии (дописать критерии в соответствии с компетенциями)
«зачтено»	Обучающийся показал знания основных положений учебной дисциплины, умение решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты контрольных нормативов
«не зачтено»	При ответе обучающегося выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины

Критерии оценки выполнения заданий в форме реферата

(для студентов специальной медицинской группы)

Оценка	Критерии
«зачтено»	Если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
«не зачтено»	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Так же, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

7.6. Допуск к сдаче зачета

1. Посещение занятий. Допускается один пропуск без предъявления медицинской справки.
2. Пропущенные занятия необходимо отработать до зачета. Пропущенные занятия отрабатываются с другой группой, по расписанию преподавателя.
3. Выполнение основных заданий.
4. Активное участие в работе на занятиях.

Методические рекомендации по проведению зачета

1. Цель проведения

Основной целью проведения зачета является определение степени достижения целей по учебной дисциплине или ее разделам. Осуществляется это проверкой и оценкой уровня практических и теоретических знаний, полученных студентами, умения применять их к решению практических задач, степени овладения студентами компетенций в объеме требований рабочей программы по дисциплине, а также их умение самостоятельно работать с учебной литературой.

2. Форма проведения

Формой промежуточной аттестации по данной дисциплине в соответствии с учебным графиком является зачет.

3. Метод проведения

Зачет проводится по форме сдачи контрольных нормативов. Все допущенные к зачету студенты, сдают нормативы ГТО на оценку.

4. Критерии допуска студентов к зачету

В соответствии с требованиями руководящих документов и согласно Положению о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов института, к зачету допускаются студенты, выполнившие все требования учебной программы.

5. Организационные мероприятия

5.1. Назначение преподавателя, принимающего зачет.

Зачет принимается лицами, которые читали лекции и проводили практические занятия по данной дисциплине у данной группы студентов.

5.2. Конкретизация условий, при которых студенты освобождаются от сдачи зачета

(основа - результаты рейтинговой оценки текущего контроля).

По представлению преподавателя, ведущего занятия в учебной группе, заведующий кафедрой может освободить студентов от сдачи зачета. От зачета освобождаются студенты, показавшие отличные и хорошие знания по результатам рейтинговой оценки текущего контроля.

6. Методические указания

6.1. Конкретизируется работа преподавателей в период непосредственной подготовки обучающихся к зачету.

Во время подготовки к зачету возможны индивидуальные консультации.

При проведении консультаций рекомендуется:

- дать организационные указания о порядке сдачи контрольных нормативов, рекомендации по лучшему усвоению и приведению в стройную систему изученного материала дисциплины;
- ответить на непонятные, слабо усвоенные вопросы;
- дать ответы на вопросы, возникшие в процессе изучения дисциплины и выходящие за рамки учебной программы, «раздвинуть границы»;
- привести на занятиях сдачу контрольных нормативов приближенных к зачетным требованиям, для оценки возможностей и способностей студентов.

Для этого необходимо:

- определить занятие, на котором заблаговременно довести организационные указания по подготовке к зачету;

6.2. Уточняются организационные мероприятия и методические приемы при проведении зачета.

Количество одновременно находящихся студентов, сдающих зачет в аудитории.

В аудитории или на площадке, где принимается зачет, одновременно находиться все студенты, сдающие контрольные нормативы в данной учебной группе.

Время, отведено на подготовку сдачи норматива, не должно превышать 10 минут. В данное время входит разминка и ОРУ, а также пробная попытка перед сдачей каждого зачетного норматива.

Организация практической части зачета.

Практическая часть зачета организуется так, чтобы обеспечивалась возможность каждого студента сдать зачетные нормативы на свой лучший результат. Она проводится путем разминки и выполнения ОРУ, для обеспечения безопасной сдачи нормативов. Все нормативы принимаются в индивидуально-групповом порядке. Студенту на зачете разрешается делать не более трех попыток на сдачу одного норматива.

Действия преподавателя на зачете.

Задача преподавателя на зачете заключается в том, чтобы обеспечить безопасную сдачу зачетных нормативов на лучший результат. За время выполнения сдачи контрольных нормативов, преподаватель засекает время во время сдачи кроссовой подготовки, замеряет длину во время выполнения прыжков и считает количество подтягиваний, прыжков, отжиманий, подъемов гири или туловища за определенное время.

В тех случаях, когда студент не удовлетворен результатом и хочет повысить оценку, ему дается дополнительная попытка. Все нормативы кроме кроссовой подготовки можно пересдать в этот же день.

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

8.1. Основная литература

1. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов [Электронный ресурс] : учеб. —

Электрон.дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 280 с. ,
<https://e.lanbook.com/book/10846>

2. Семенов, Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.пособие — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2011. — 200 с. <https://e.lanbook.com/book/10850>

8.2. Дополнительная литература

3. Шерин, В.С. Менеджмент физической культуры и спорта: Учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб.пособие — Электрон. дан. — Томск : ТГУ, 2010. <https://e.lanbook.com/book/44232>

4. Глинчикова, Л.А. История физической культуры и спорта: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Л.А. Глинчикова, И.Р. Федулина. — Электрон.дан. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2011. — 215 с. <https://e.lanbook.com/book/56657>

5. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : учеб.пособие / С.Н. Зуев [и др.]. — Электрон.дан. — Москва : РТА, 2016. — 132 с. <https://e.lanbook.com/book/95023>

6. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций: учеб.пособие [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Екатеринбург :УрФУ, 2014. — 244 с.<https://e.lanbook.com/book/98693>

8.3 Периодические издания - не предусмотрено

8.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб.пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М. : Альфа- М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=180800>.

2. Вайнер, Э. Н. Краткий нциклопедический словарь [Электронный ресурс]: Адаптивная физическая культура / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. - М.: Флинта: Наука, 2003. - 144 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=319935>

3. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка". URL: <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

4. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". URL: <http://www.teoriya.ru/journals/>

5. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». URL: <http://www.infosport.ru>

6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

7. ЭБС «Знаниум». URL: <http://znanium.com/bookread.php>

8. Электронные учебники по физической культуре. URL: <http://zolk.in.gym5cheb.ru/p22aa1.html>

9. ЭРЭБНБКФУ. URL: <http://libweb.ksu.ru/ebooks/>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основная задача учебной дисциплины Б.4. «Физическая культура» состоит в том, чтобы вооружить студента теоретическими и практическими навыками по физической культуре для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.

Студенты должны уметь самостоятельно составить комплекс упражнений для развития разных групп мышц и различных физических качеств.

Требования к составлению комплексов упражнений:

- Необходимо указать - для каких групп мышц составлен данный комплекс либо какие физические качества он развивает.
- Количество упражнений варьирует от 10 до 15.
- Указать количество повторений и подходов либо временной отрезок, за который необходимо выполнить данное упражнение.
- Указать время отдыха между подходами.

Критерии оценки выполненной студентами работы:

- оценка «5» - комплекс составлен без ошибок;
- оценка «4» - комплекс составлен не полностью, упражнения плохо сочетаются между собой;
- оценка «3» комплекс составлен не полностью, упражнения не соответствуют не развивают тех физических качеств, которые указаны.

Требования к составлению тестовых заданий для совершенствования изученной техники изучаемых разделов.

- Тестовые задания должны соответствовать физической подготовленности студентов.
- Развивать необходимые качества для указанного вида спорта.
- Включать упражнения для совершенствования изученной техники, указанного вида спорта.

Требования к подготовке реферата:

Реферат – это высшая форма письменной работы, требующая сведения всех знаний вокруг одной проблемы (или вопроса) на основе нескольких источников по данной теме в различных публикациях.

Содержание и оформление разделов реферата:

Титульный лист является первой страницей реферата, и заполняется по строго определенным правилам:

- Титульный лист;
- Содержание реферата;
- Введение;
- Основная часть;
- Заключение и выводы;
- Используемая литература.

Этапы (план) работы над рефератом:

- Выбрать тему. Она должна быть знакома и интересна. Желательно, чтобы тема содержала какую-нибудь проблему или противоречие и имела отношение к современной жизни.
- Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.
- Написать реферат.
- Составить сообщение на 5-7 минут.

Критерии оценки выполненной студентами работы:

- оценка «5» - тема раскрыта полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ, сообщение содержательно и сопровождается электронной презентацией;
- оценка «4» - тема раскрыта не полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ, сообщение сопровождается электронной презентацией;
- оценка «3» - тема раскрыта не полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

№	Название ПО	Номер лицензии
1	Office 365 для образования	
2	Windows7	
3	Opera	Свободно распространяемая
4	Google Chrome	Свободно распространяемая

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

Практические занятия проводятся на базе спортивного городка ФГБОУ ВО РИ (ф) МПУ, спортивном и тренажерном залах № 118

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
№ 118- спортивный зал, № 111 – Аудитория для занятий физкультурой, № 128 – Тренажерный зал Главный корпус, ул. Право-Лыбедская, д. 26/53	<i>Спортзал</i> - Стол для н/т - 3 шт. - Татами(твердые маты) – 6 шт. - Мягкие маты – 6 шт. - Набивные мячи – 18 шт. - Ракетки для н/т – 14 шт. - Шахматные доски – 15 шт. - Шахматные часы – 9 шт. - Гантели – 58 шт. - Гири – 4 шт. - Гимнастические палки – 30 шт. - Гимнастические обручи – 35 шт. - В/б сетки – 1 шт. - В/б мячи – 7 шт. - Бобминтонные ракетки – 2 шт. - сетка для н/т – 5 шт. - Коврики туристические – 35 шт. - Беговые дорожки – 2 шт. - Велотренажеры – 2 шт. - Тренажер гребля – 1 шт. - Тренажер «Алекс» - 1 шт. - Тренажер «Тотал жим»- 1 шт. - Турник – 1 шт. - Шведская стенка – 3 шт. - Штанга - 4 грифа и набор блинов - Скамья для жима лежа – 1 шт. - Коврики для гимнастики – 10 шт.	

Спортивный городок

Спортивный городок РИ (ф) МПУ включает: спортивный комплекс, гимнастические снаряды (брусья, перекладина, скамья для прессы), площадка для волейбола, беговая дорожка 100м, кроссовая трасса протяженностью 1000м.

12. Особенности реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) осуществляется медицинским работником с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.