

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

ИНСТИТУТ ОТРАСЛЕВОГО МЕНЕДЖМЕНТА

Факультет инженерного менеджмента

Кафедра теории и систем отраслевого управления

УТВЕРЖДЕНА
кафедрой теории и систем
отраслевого управления
Протокол от «28» августа 2017 г.
№1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.21 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

направление подготовки

38.03.02 Менеджмент

направленность (профиль):

«Производственный менеджмент»

квалификация (степень) выпускника

бакалавр

форма обучения

очно-заочная

Год набора - 2017

Москва, 2017 г.

Авторы–составители:

к.пед.н., доцент кафедры физического воспитания и здоровья Бударников А.А.

к.э.н., доцент кафедры теории и систем отраслевого управления Харитонов С.С.

Заведующий кафедрой теории и систем отраслевого управления к.э.н., доцент
Серебренников С.С.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	4
2. ОБЪЕМ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	5
3. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
4. МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	10
4.1. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ	10
4.1.1. <i>Формы текущего контроля успеваемости</i>	<i>10</i>
4.1.2. <i>Материалы текущего контроля успеваемости</i>	<i>10</i>
4.2. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	14
4.2.1. <i>Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования</i>	<i>14</i>
4.2.2. <i>Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации</i>	<i>14</i>
4.2.3. <i>Типовые оценочные средства</i>	<i>14</i>
4.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	16
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	18
6. УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА И РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	20
6.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА	20
6.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА	20
6.3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	20
6.4. НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ	20
6.5. ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ	20
6.6. ИНЫЕ ИСТОЧНИКИ	21
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ	22

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

1.1. Дисциплина Б1.Б.21 «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК-ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-ОС-7.1	Готовность к овладению системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
УК ОС-7.1	<u>на уровне знаний:</u> <ul style="list-style-type: none"> научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,
	<u>на уровне умений:</u> <ul style="list-style-type: none"> обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии.
	<u>На уровне навыков:</u> <ul style="list-style-type: none"> творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Место дисциплины

Дисциплина Б1.Б.21 «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент» (направленность (профиль) «Производственный менеджмент») и изучается в 7 семестре.

Объем дисциплины

Трудоемкость дисциплины оценивается в 2 ЗЕТ (72 часа). На контактную работу с преподавателем в форме лекционных занятий отводится 0 академических часов, в форме практических занятий – 36 академических часов. На самостоятельную работу обучающихся отводится академических 36 часа.

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

№	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины(модуля), час						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		9			5	5	4	
1	Бег на короткие дистанции	4			2	2	2	Тест
2	Бег на дистанции от 400 до 5000 м	3			2	2	1	Тест
3	Прыжки в длину	2			1	1	1	Тест
Раздел 2. БАСКЕТБОЛ		11			5	5	6	
4	Техническая подготовка (обучение и совершенствование): техника перемещений; техника владения мячом; броски мяча в корзину; техника игры в защите	4			2	2	2	Тест
5	Тактическая подготовка: обучение тактике нападения; обучение тактике игры в защите	4			2	2	2	Тест
6	Физическая подготовка	3			1	1	2	Тест
Раздел 3. ВОЛЕЙБОЛ		11			5	5	6	
7	Техническая подготовка (обучение и совершенствование): техника владения мячом; техника блока	4			2	2	2	Тест
8	Тактическая подготовка	4			2	2	2	Тест
9	Физическая подготовка	3			1	1	2	Тест
Раздел 4. ПЛАВАНИЕ		14			6	6	8	
10	Обучение технике плавания кролем (на груди, на спине)	4			2	2	2	Тест
11	Обучение технике плавания брассом	4			2	2	2	Тест

12	Обучение технике плавания баттерфляем	3			1	1	2	тест
13	Совершенствование техники плавания избранным способом	3			1	1	2	Тест
Раздел 5. ФУТБОЛ		11			5	5	6	
14	Техническая подготовка (обучение и совершенствование)	4			2	2	2	Тест
15	Физическая подготовка	4			2	2	2	Тест
16	Тактическая подготовка. Игровая практика	3			1	1	2	Тест
Раздел 6. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		6			4	4	2	
17	Техническая подготовка	3			2	2	1	Тест
18	Физическая подготовка	3			2	2	1	Тест
Раздел 7. ФИТНЕС-ПОДГОТОВКА. ЛФК		10			6	6	4	
19	Темповая, ритмическая, танцевальная, координационная подготовка с использованием специальных тренажеров и водной среды	3			2	2	1	Тест
20	Развитие, совершенствование функциональной и скоростно-силовой подготовки	3			2	2	1	Тест
21	ЛФК при заболевании некоторых органов и систем организма человека	4			2	2	2	тест
Промежуточная аттестация			Зачет					
Всего:		72			36	36	36	

Условные обозначения: опрос (О), тест(Т), письменная контрольная работа(ПКР), экзамен (Экз)

Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Бег на короткие дистанции

Техника "низкого" старта. Специально- подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Совершенствование техники движений рук, ног. Тренировка в беге на короткие дистанции с разной скоростью. Обучение передаче эстафетной палочки. Эстафетный бег.

Тема 2. Бег на дистанции от 400 до 5000 м

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Кроссовая подготовка. Упражнения по развитию выносливости в беге (равномерный, повторный и интервальный метод тренировки). Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок.

Тема 3. Прыжки в длину

Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега: совершенствование техники.

Тема 4. Техническая подготовка (обучение и совершенствование): техника перемещений; техника владения мячом; броски мяча в корзину; техника игры в защите

Виды ходьбы.

Бег обычный, с ускорением и с изменением направления, спиной вперед, приставными шагами. Остановка. Повороты на месте и в движении. Прыжки.

Упражнения на ловлю мяча и передачу мяча в парах. Виды передач (одной, двумя руками, сверху, из-за спины, от груди, от плеча, в прыжке, с прыжком и т. д). Ведение мяча левой, правой рукой, попеременно, на месте и в движении.

Броски. Бросок в кольцо в движении после двух шагов. Броски с места со средней дистанции, с дальней дистанции (трехочковые), штрафные.

В прыжке. С прыжком. Одной, двумя руками.

Тема 5. Тактическая подготовка: обучение тактике нападения; обучение тактике игры в защите

Командные действия в нападении. Быстрый прорыв. Варианты позиций нападения. Использование заслонов, игру через центровых, выведение на бросок. Подбор мяча. Защита. Личная. Зонная. Смешанная. Прессинг. Подстраховка. Переключение. Борьба за отскочивший мяч. Тренировочные игры (на одной половине площадки и двусторонние).

Тема 6. Физическая подготовка

Упражнения для развития силы, быстроты и координации движений, силовой и скоростной выносливости, прыгучести. Упражнения с набивными мячами, со скакалкой, на дистанции от 5 до 20 м из разных стартовых положений, по звуковым и зрительным сигналам. Прыжки толчком одной и двумя ногами, с касанием щита, корзины. Жонглирование мячом, стретчинг.

Тема 7. Техническая подготовка (обучение и совершенствование): техника владения мячом; техника блока

Стойки и перемещения.

Стойки — основная и низкая. Перемещения: ходьба, бег, шаги, выпады, скачки, прыжки. Падения.

Передачи: верхняя, нижняя, на месте, в движении двумя руками, одной рукой.

Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая их разновидности; верхняя прямая, подача в прыжке.

Нападающие удары: прямой, с переводом, по боку, в «обход» блока; боковой нападающий удар.

Блокирование: одиночное, групповое (двумя или тремя игроками)

Тема 8. Тактическая подготовка

Тактика защиты. Тактика нападения. Принципы организации тактических действий: индивидуальные, групповые, командные. Учебно-тренировочные игры 6х6, 5х5, 4х4.

Тема 9. Физическая подготовка

Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, серийные прыжки назад - вперед, влево - вправо. Метание на дальность и точность предметов: набивных мячей, мешочков с песком и т.д. Акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе; Упражнения на растягивание (стретчинг) и расслабление мышц.

Тема 10. Обучение технике плавания кролем (на груди, на спине)

Разучивание движений ног при кроле на спине, на груди.

Виды скольжений: с помощью ног, с помощью рук с использованием плавательных досок, «калабашек» и др. предметов.

Разучивание дыхания при кроле. Упражнения на согласование движений рук, ног,

дыхания.

Тема 11. Обучение технике плавания брассом

Разучивание движений рук при брассе.

Виды скольжений: с помощью ног, с помощью рук, с использованием плавательных досок, «калабашек» и др. предметов. Разучивание дыхания при брассе.

Тема 12. Обучение технике плавания баттерфляем

Разучивание движений ног при баттерфляе.

Виды скольжений: с помощью ног, с помощью рук, с использованием плавательных досок, «калабашек» и др. предметов.

Разучивание дыхания при баттерфляе. Упражнения на согласование движений рук, ног, дыхания.

Тема 13. Совершенствование техники плавания избранным способом

Техника старта. Техника поворотов. Дистанции в плавании.

Развитие физических качеств, силовой и общей выносливости с помощью специальных упражнений на суше, в воде с использованием тренажеров, отягощений

Тема 14. Техническая подготовка (обучение и совершенствование)

Упражнения в движении с мячом и без мяча.

Виды перемещений, ускорения, бег лицом, спиной вперед, приставными шагами и др. Передачи и остановка мяча. Жонглирование мяча правой, левой ногой, поочередно, по заданию, головой.

Ведение мяча: по прямой, правой, левой ногой, с обводкой стоек, партнеров.

Удары: внутренней стороной стопы; внешней стороной стопы; по встречному мячу; по уходящему мячу.

Обводка: неподвижных предметов; пассивного соперника; реального соперника.

Тема 15. Физическая подготовка

Упражнения для развития выносливости, координационных способностей, силы, прыгучести. Упражнения с отягощением. Ускорения из различных стартовых положений по звуковым и зрительным сигналам. Подвижные игры.

Тема 16. Тактическая подготовка. Игровая практика

Совершенствование индивидуальных тактических действий игроков с мячом и без мяча. Финты. Командные действия в нападении и защите. Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Вбрасывание мяча. Розыгрыш «углового» удара. Тренировочные игры с применением освоенных элементов.

Тема 17. Техническая подготовка

Основы занятий на тренажерах. Предупреждение травматизма. Техника безопасности. Что такое формирование тела? Телесная механика (биомеханика) и выполнение упражнений. Программы для различных мышечных групп.

Тема 18. Физическая подготовка

Развитие силы, выносливости, гибкости. Упражнения с различными весами, отягощениями. Изменение объемов, режимов физической нагрузки (количество повторений, выполнение упражнений в определенном временном диапазоне с определенной скоростью).

Тема 19. Темповая, ритмическая, танцевальная, координационная подготовка с использованием специальных тренажеров и водной среды

Упражнения со скакалкой, мячами, легкими гантелями на различные группы мышц в различных исходных положениях, элементы дыхательной, суставной гимнастики с использованием амортизаторов, балетного станка, ковриков.

Тема 20. Развитие, совершенствование функциональной и скоростно-силовой подготовки

Упражнения с применением кардиотренажеров (беговой дорожки, эллиптического тренажера и т.д.).

Тема 21. ЛФК при заболевании некоторых органов и систем организма человека

Виды дыхательной гимнастики.

Упражнения при травмах опорно-двигательного аппарата. Кардио-тренировка.
Упражнения на беговой «дорожке». ЛФК в воде.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

4.1. Текущий контроль успеваемости

4.1.1. Формы текущего контроля успеваемости

В ходе реализации дисциплины Б1.Б.21 «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

№	Наименование тем и/или разделов	Методы текущего контроля успеваемости
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		
1	Бег на короткие дистанции	Тест
2	Бег на дистанции от 400 до 5000 м	Тест
3	Прыжки в длину	Тест
Раздел 2. БАСКЕТБОЛ		
4	Техническая подготовка (обучение и совершенствование): техника перемещений; техника владения мячом; броски мяча в корзину; техника игры в защите	Тест
5	Тактическая подготовка: обучение тактике нападения; обучение тактике игры в защите	Тест
6	Физическая подготовка	Тест
Раздел 3. ВОЛЕЙБОЛ		
7	Техническая подготовка (обучение и совершенствование): техника владения мячом; техника блока	Тест
8	Тактическая подготовка	Тест
9	Физическая подготовка	Тест
Раздел 4. ПЛАВАНИЕ		
10	Обучение технике плавания кролем (на груди, на спине)	Тест
11	Обучение технике плавания брассом	Тест
12	Обучение технике плавания баттерфляем	Тест
13	Совершенствование техники плавания избранным способом	Тест
Раздел 5. ФУТБОЛ		
14	Техническая подготовка (обучение и совершенствование)	Тест
15	Физическая подготовка	Тест
16	Тактическая подготовка. Игровая практика	Тест
Раздел 6. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		
17	Техническая подготовка	Тест
18	Физическая подготовка	Тест
Раздел 7. ФИТНЕС-ПОДГОТОВКА. ЛФК		
19	Темповая, ритмическая, танцевальная, координационная подготовка с использованием специальных тренажеров и водной среды	Тест
20	Развитие, совершенствование функциональной и скоростно-силовой подготовки	Тест
21	ЛФК при заболевании некоторых органов и систем организма человека	Тест

4.1.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Типовые темы рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по

физвоспитанию

Темы рефератов определяет преподаватель в соответствии с заболеванием освобожденного от занятий студента, например: тема реферата студента с заболеванием сердечно-сосудистой системы – «ЛФК при заболевании сердечно-сосудистой системы».

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена студента и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда студента.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
26. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
27. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
28. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
29. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
30. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
32. Типы изменений умственной работоспособности студента.
33. Методические принципы физического воспитания.
34. Основы обучения движениям.
35. Характеристика и воспитание физических качеств.
36. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
37. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
38. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.

40. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
41. Значение мышечной релаксации.
42. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
43. Формы занятий физическими упражнениями.
44. Общая и моторная плотность занятия.
45. Возрастные особенности содержания занятий.
46. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
47. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
48. Профилактика спортивного травматизма.
49. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
50. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
51. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
52. Единая спортивная классификация.
53. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
54. Современные популярные системы физических упражнений.
55. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
56. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
57. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
58. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
59. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
60. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
61. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
62. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
63. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
64. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
65. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
66. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
67. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
68. Профилактика геронтологических изменений в организме с помощью занятий физическими упражнениями и спортом.
69. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
70. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
71. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
72. Место ППФП в системе физического воспитания.
73. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
74. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
75. Система контроля ППФП студентов.
76. Здоровье и физическая работоспособность, резервы организма человека.
77. Здоровье и экология.
78. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.

79. Выбор технических средств занятий и определение рациональной последовательности их использования.
80. Основы физического воспитания молодой семьи.
81. Формы активного проведения досуга.
82. Соревнования спортивных семей.
83. Праздники здоровья.
84. Прикладные умения и навыки.
85. Прикладные психофизические качества.
86. Роль и значение ППФП и профилактика утомления.
87. Основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускника факультета.
88. Организация массовых оздоровительных мероприятий.

4.2. Промежуточная аттестация

4.2.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК-ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-ОС-7.1	Готовность к овладению системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК-ОС-7.1	<ul style="list-style-type: none">Проектирует и реализовывает индивидуальные программы физического воспитания коррекционной и рекреационной направленности.	<ul style="list-style-type: none">Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке); опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

4.2.2. Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации

По дисциплине Б1.Б.21 «Физическая культура и спорт» учебным планом предусмотрен зачет в форме сдачи норм и нормативов по различным видам физической культуры.

4.2.3. Типовые оценочные средства

Перечень контрольных упражнений для оценки физической подготовленности студентов (мужчины и женщины)

- Бег 100м.

2. Бег 1000м.
3. Бег 3000м.
4. Челночный бег.
5. Прыжки в длину с места.
6. Прыжки через скакалку.
7. Подтягивание на перекладине (мужчины).
8. Подтягивание в висе лежа (женщины).
9. В висе поднимание ног до касания перекладины (мужчины).
10. Сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (женщины).
11. Плавание 50м, 100м.
12. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (мужчины).
13. Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (женщины).

4.3. Методические материалы

Методические материалы к контролю по темам №.

Формой текущего контроля успеваемости по темам 1-21 является тест. Выбранная форма контроля способствует формированию навыка общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.

Методические материалы к промежуточной аттестации

По дисциплине Б1.Б.21 «Физическая культура и спорт» учебным планом предусмотрен зачет в форме сдачи норм и нормативов по различным видам физической культуры.

Шкала оценивания для промежуточной аттестации:

Женщины

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2. Бег 1000 м (мин., сек.)	4,20	4,40	5,00	5,20	5,40
3. Бег 2000м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4. Плавание 50 м (мин., сек.) или 100м (мин., сек.)	54,0 2,15	1,03 2,40	1,14 3,05	1,24 3,35	б/вр. 4,10
5. Прыжки в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
6. Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	150	140	130	120	110
7. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	12	10	8	6	4
9. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 2 мин.)	60	50	40	30	
10. Челночный бег 3*10 (с)	8,4	9,3	9,7	10,1	10,5

Мужчины

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2. Бег 1000м (мин., сек.)	3,00	3,20	3,30	3,40	3,50
3. Бег 3000м (мин., сек.)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
4. Плавание 50 м (мин., сек.) Или 100м (мин., сек.)	40,0 1,40	44,0 1,50	48,0 2,00	57,0 2,15	б/вр 2,30
5. Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
6. Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	140	130	120	110	100
7. Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	15	12	9	7	5
9. В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	10	7	5	3	2

Для освобожденных от практических занятий по физическому воспитанию

Оценка	Требования к знаниям
Зачтено	Оценка «зачтено» выставляется студенту, если в реферате полностью отражена суть темы, при этом студент корректно оперирует терминами и теоретическими знаниями по теме реферата.
Не зачтено	Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если материал реферата не соответствует его тематике и/или студент не может подтвердить тезисы реферата теоретическими или практическими знаниями по дисциплине.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Процесс обучения по дисциплине Б1.Б.21 «Физическая культура и спорт» включает следующие основные виды занятий:

1. практические занятия;
2. самостоятельная работа.

На лекциях студенты изучают основные теоретические концепции физической культуры и спорта, знакомятся с наиболее известными работами ученых и существующими практическими разработками в данной области, закрепляя полученные знания на практических занятиях. С целью обеспечения успешного обучения студенту необходимо готовиться к каждой лекции, т.к. она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку знакомит с новым учебным материалом, разъясняет учебные элементы, трудные для понимания, систематизирует учебный материал, ориентирует в учебном процессе.

Подготовку к лекции рекомендуется проводить по следующему плану:

1. внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
2. узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора);
3. ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
4. постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;
5. запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции

Практические занятия предполагают выполнение различного вида работ: разбор типовых ситуаций, анализ кейсов, дискуссии, деловые игры. Практические работы выполняются на базе технических средств университета и программного обеспечения университетского фонда.

Подготовку к практическому занятию рекомендуется проводить по следующему плану:

1. внимательно прочитайте материал лекций относящихся к данному семинарскому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
2. выпишите основные термины;
3. ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов;
4. уясните, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия) во время текущих консультаций преподавателя;
5. готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы, последние являются эффективными формами работы;

Получение углубленных знаний по изучаемой дисциплине достигается за счет дополнения часов аудиторной нагрузки самостоятельной работой студентов, которая выражается в анализе дополнительной литературы по учебной дисциплине и подготовке реферативных материалов по отдельным темам учебной программы. При изучении дисциплины предусматривается обеспечение гармоничной взаимосвязи между аудиторной и самостоятельной работой студентов, для чего в рамках курса предлагается набор активных и интерактивных методов занятий в развитие сюжетов, рассмотренных в рамках лекций и практических занятий.

Подготовка к промежуточной аттестации:

На первом занятии преподаватель информирует обучающихся о применяемой системе текущего контроля успеваемости и форме промежуточной аттестации.

Во время последующих аудиторных занятий – доводит до студентов информацию о результатах текущего контроля успеваемости.

К промежуточной аттестации необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не удовлетворительные результаты. В самом начале изучения учебной дисциплины познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

1. программой дисциплины;
2. перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
3. тематическими планами лекций, семинарских занятий;
4. контрольными мероприятиями;
5. учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также
6. электронными ресурсами;
7. перечнем вопросов к экзамену

После этого у вас должно сформироваться четкое представление об объеме и характере получаемых знаний и умений по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи экзамена.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Основная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. ЮНИТИ-ДАНА, 2012 <http://www.iprbookshop.ru/15491>
2. Гонсалес С.Е. Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура». Российский университет дружбы народов, 2013 <http://www.iprbookshop.ru/22164>
3. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры. МАБИВ, 2014 <http://www.iprbookshop.ru/33444>

6.2. Дополнительная литература

1. М.А. Аварханов Актуальные проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов Прометей 2013 <http://www.iprbookshop.ru/23972>
2. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовленности (Методические основы развития физических качеств) /Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 386с.
3. Леонова А.Б. Кузнецов А.С. Психопрофилактика стрессов. - М.: Изд-во МГУ, 1983-123с.
4. Медицинская Валеология: Учеб. Пособие/ Апанасенко Г.Л., Попова Л.А.- Ростов н/Д.: Феникс, 2000. - 248с.
5. Мильнер Е.Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физкультуры. - М.: ФиС, 1991. - 112с.
6. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. - М.: Сов. спорт, 1993. - 48с.
7. Физическая культура студента: Учебное пособие. /Под ред. В.И.Ильинича. М.: Гардарики, 2001. - 448 с.
8. Физическая культура: Учебное пособие. /Под ред. В.А.Коваленко. М.: Изд-во АСВ, 2000. – 432с.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

1. Горшков А.Г. Физическая подготовка студента: Учеб. пособие. - М.: Изд-во МНЭПУ, 2001. - 72с.

6.4. Нормативные правовые документы

Федеральный закон от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

6.5. Интернет-ресурсы

1. Федеральный справочник – Спорт России <http://federalbook.ru/>
2. Журнал «Плавание» <http://www.russwimming.ru/>
3. Журнал Теория и практика физической культуры <http://lib.sportedu.ru/>

6.6. Иные источники

Не используются.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Для обеспечения обучения студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» Академия располагает следующей материально-технической базой:

Универсальные спортивные залы – 3 (1, 2/1, 2/2 корп.)

Тренажерные залы – 3 (2/1, 3, 6 корп.)

Фитнес залы – 4 (2/1, 2/2, 3, 6)

Бассейн

Спортивные площадки открытого типа – 2 (на территории)

Занятия проводятся с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования.