Приложение 3
к основной профессиональной образовательной программе
по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент
направленность (профиль) программы
Менеджмент организации

Министерство образования и науки Российской Федерации
Пермский институт (филиал)
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»

Одобрено
на заседании Учебно-методического совета
Пермского института (филиала)
протокол № 9 от «20» июня 2018 г.

Председатель совета _____ В.Н. Яковлев

Факультет Менеджмента

Кафедра Социальных и гуманитарных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
для набора 2018 года

Б1.Б.20.01 Физическая культура

Направление подготовки 38.03.02

«Менеджмент»

Направленность (профиль) программы

«Менеджмент организации»

Уровень высшего образования *Бакалавриат*

Программа подготовки *Прикладной бакалавриат*

Пермь – 2018

Рецензенты:

1. Левин К.Б. Доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВПО Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет
2. Яковлев В.Н. к.п.и. декан факультета коммерции Пермского института (филиала) ФГБОУ ВО РЭУ им. Г.В. Плеханова

Аннотация рабочей программы дисциплины

Цель Целью учебной дисциплины «физическая культура» является формирование физической культуры личности и приобретение умений и навыков для укрепления здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи

1. Понимание социальной роли физической культуры и развитии личности.
2. Звание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
3. Овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья.

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта 38.03.02 Менеджмент

Составитель: Ковалева И.А., ст. преподаватель кафедры Социальных и гуманитарных дисциплин

Домолазов Ю.П. ., ст. преподаватель кафедры Социальных и гуманитарных дисциплин,

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры Социальных и гуманитарных дисциплин.

Протокол № 9 от 01 июня 2018 г.

Заведующий кафедрой /Назипов И.И, к.н.н.)
(подпись)

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу
утверждены на заседании кафедры Социальных и гуманитарных дисциплин
протокол № 10 от 19 мая 2020 г.

Заведующий кафедрой Рязанов И.В.

Одобрено Учебно-методическим Советом филиала,
протокол № 9 от 21 мая 2020 года.

Председатель Яковлев В.Н.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу, утверждены на заседании кафедры Менеджмента и гуманитарных дисциплин,
протокол № 11 от «04» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой И.И. Назипов

Одобрено УМС Пермского института (филиала) РЭУ им. Г.В.Плеханова,
протокол № 9 от «20» июня 2019 г.

Председатель В.Н. Яковлев

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу, утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от «____» _____ 201 _ г.

Заведующий кафедрой _____ _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Одобрено _____,
протокол № ____ от «____» _____ 201 _ г.

Председатель _____ _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу, утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от «____» _____ 201 _ г.

Заведующий кафедрой _____ _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Одобрено _____,
протокол № ____ от «____» _____ 201 _ г.

Председатель _____ _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу, утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от «____» _____ 201 _ г.

Заведующий кафедрой _____ _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Одобрено _____,
протокол № ____ от «____» _____ 201 _ г.

Председатель _____ _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Содержание

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ 6
Цель дисциплины 6
Учебные задачи дисциплины 6
Место дисциплины в структуре ОПОП ВО (основной профессиональной образовательной программы высшего образования) 6
Требования к результатам освоения содержания дисциплины 7
Формы контроля 8
II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 8
III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ 14
IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 14
Рекомендуемые обучающие, справочно-информационные, контролирующие и прочие компьютерные программы, используемые при изучении дисциплины**Ошибка! Закладка не определена.**
Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине: 15
Материально-техническое обеспечение дисциплины (разделов): ...**Ошибка! Закладка не определена.**
V. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 26
VI. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ 29
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы представлен в таблице раздела II. 29
6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания представлены в таблице раздела II и раздела VIII. 29
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. 29
VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 37
VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ 38

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и приобретение умений и навыков для укрепления здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Учебные задачи дисциплины

1. Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности.
2. Знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
3.Овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья.

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО (основной профессиональной образовательной программы высшего образования)

Дисциплина «Физическая культура», относится к комплексному модулю «Физическая культура и спорт» учебного плана.

Объем дисциплины и виды учебной работы

Показатель объема дисциплины	**Всего часов по формам обучения**		
	Очная	***Заочная***	***Ускоренная на базе СПО или ВО***
Объем дисциплины в зачетных единицах	**2 ЗЕТ**		
Объем дисциплины в часах	**72**		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (контактные часы), всего:	**72**	**10,3**	**10,3**
1. Объем аудиторной работы (Ауд.), всего:	70	10	10
в том числе:			
• лекции	28	-	
• лабораторные занятия	-	-	
• практические занятия	42	10	10
2. Объем электронного обучения (Элек.)	-		
3. Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)	2	-	-
4. Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии/ сессии заочников (Каттэк)	-	**0,3**	**0,3**
Самостоятельная работа, всего:	**-**	**61,7**	**61,7**
В том числе:			
• Самостоятельная работа в семестре (СР)	-	**58**	**58**
• Самостоятельная работа в период экз. сессии (контроль)	-	**3,7**	**3,7**

Дисциплина «Физическая культура» основывается на знаниях, полученных в ходе изучения школьных предметов «Физическая культура», «Биология», «Безопасность жизнедеятельности». В результате изучения дисциплины «Физическая культура» у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

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

Для успешного освоения дисциплины «Физическая культура», студент должен:

знать:

- сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек;
- простейшие способы контроля и оценки физического развития, физического и психоэмоционального состояния, функциональной и физической подготовленности.

уметь:

– составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, малых форм производственной физкультуры в процессе профессиональной деятельности;

- использовать приобретенные знания для повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности; для сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни; для подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.

владеть навыками:

- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- использования методов самоконтроля физического и психоэмоционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом.

Изучение дисциплины «физическая культура» необходимо для дальнейшего изучения модуля гуманитарных и социальных дисциплин («безопасность жизнедеятельности», «психология», элективные курсы по физической культуре и спорту).

Требования к результатам освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:

ОК- 7 -Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения компетенции **ОК- 7** обучающийся должен:

Знать:

– научно-теоретические и практические основы здоровья и здорового образа жизни;

– роль двигательной (физической) активности в повышении функциональных и двигательных возможностей, в общей и профессиональной работоспособности.

Уметь:

– использовать средства и методы физической культуры и спорта для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма;

– применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития профессионально значимых и важных психофизических качеств и свойств личности,

– подбирать физические упражнения в комплексы специальной направленности (ОРУ, УГГ, ПГ, для специальной разминки, для развития двигательных способностей и физических качеств, имеющих отставание в развитии).

Владеть:

– понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта, здоровья и здорового образа жизни;

–умениями и навыками повышения функциональных и двигательных способностей.

– широким спектром ценностей физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании.

Формы контроля

Текущий и рубежный контроль осуществляется преподавателем, ведущим практические занятия, в соответствии с тематическим планом.

Промежуточная аттестация во 2 семестре – **зачет.**

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы студента. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы студента осуществляется в соответствии с «Положением о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний студентов в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова». Распределение баллов по отдельным видам работ в процессе освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется в соответствии с разделом VIII.

II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
и описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть, понимать)	Образовательные технологии
Семестр 1 Теоретический раздел					
1.	**Тема 1.** Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура – часть человеческой культуры. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта в России. Функции физической культуры. Ценности физической культуры. Гуманитарная значимость физической культуры. Спорт – явление культурной жизни. Современное состояние физической культуры и спорта в России и за рубежом.	ОК-7	***Знать:*** роль физической культуры и спорта в социальной жизни общества, современное состояние физической культуры и спорта в России и за рубежом, основные нормативные акты и Федеральные законы, регламентирующие развитие физической культуры и спорта в России. **Уметь:** отличать материальные и духовные ценности физической культуры. **Владеть:** сформированным сознанием позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом	Лекция, консультация
2.	**Тема 2.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавров экономического профиля.	Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Физическая культура личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении	ОК-7	**Знать:** основные положения организации физического воспитания в вузе **Уметь:** расставить приоритеты в индивидуальном использовании средств физической культуры и спорта **Владеть:** навыками и умениями организации самостоятельных и групповых занятий физическими упражнениями	Лекция, консультация
3.	**Тема 3**. Социально-биологические основы	Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.	ОК-7	**Знать:** Основные функциональные физиологические системы организма человека, физиологические	Лекция, консультация

	физической культуры.	Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Физиологические механизмы регуляции жизненных процессов. Функциональные системы организма человека.		механизмы регуляции жизненных процессов. **Уметь:** оценить воздействие различных факторов внешней и внутренней среды на организм человека **Владеть:** средствами и методами физической культуры для управления физическим состоянием организма.	
4.	**Тема 4**. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.	Физиологические механизмы и закономерности изменений функций систем организма под воздействием физической тренировки. Двигательная функция. Двигательная активность, возрастные и гендерные нормы. Средства и методы физической культуры, обеспечивающие положительное влияние на функции основных физиологических систем организма человека.. Гипокинезия и гиподинамия, их последствия	ОК-7	**Знать:** физиологические механизмы и закономерности изменений функций отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки **Уметь:** использовать средства и методы физической культуры в целях положительных сдвигов в функционировании отдельных органов и систем организма. **Владеть:** двигательными умениями и навыками, методами самоконтроля физического состояния	Лекция, консультация
5.	**Тема 5**. Здоровье человека. Здоровый образ жизни. Его компоненты. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие и влияющие на здоровье. Взаимосвязь общей культуры студента и здоровья. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в состоянии здоровья и образе жизни. Здоровый образ жизни. Критерии и составляющие факторы здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	ОК-7	**Знать:** понятие «здоровье» абсолютное и относительное, виды здоровья, факторы риска здоровью человека, роль физической культуры в обеспечении здоровья и здорового образа жизни. **Уметь:** использовать средства и методы физической культуры в целях сохранения и укрепления здоровья. **Владеть:** двигательными умениями и навыками, методами самоконтроля физического состояния	Лекция, консультация
6.	**Тема 6.** Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и профилактики нервно-эмоционального утомления Биологические ритмы и работоспособность.	ОК-7	**Знать:** факторы, влияющие на жизнедеятельность человека; о причинах взаимосвязи физической и умственной деятельности и работоспособности **Уметь:** использовать средства и методы физической культуры в целях профилактики утомления. **Владеть:** методами самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями	Лекция, консультация
7.	**Тема 7.** Физическое развитие. Физическое	Методы исследования показателей физического развития. Методы и методика	ОК-7	**Знать:** методы исследования и оценки уровня физического развития, функционального и физического состояния, физической	Лекция, консультация

	и функциональное состояние. Физическая и функциональная подготовленность. Физическое совершенствование.	исследования показателей физического и функционального состояния. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте		и функциональной подготовленности **Уметь:** провести исследования физического развития, функционального и физического состояния, физической и функциональной подготовленности. **Владеть:** Умениями и навыками исследований физического развития, функционального и физического состояния, физической и функциональной подготовленности.	
Семестр 1 Раздел Практический					
8.	**Тема 8.** Комплексные занятия	Общефизическая и специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Элементы легкой атлетики, гимнастики, атлетической гимнастики, спортивных игр, фитнеса. Занятия на тренажерах. Формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей и психофизических качеств профессионально важных в будущей трудовой деятельности.	ОК-7	**Знать: средства и** методы физической культуры для развития тех или иных двигательных способностей и профессионально важных психофизических качеств **Уметь:** составлять и выполнять комплекс физических упражнений ОРУ, ПФК **Владеть*:*** умениями и навыками проведения комплекса ОРУ с группой товарищей, коммуникативными способностями	Практическое занятие, консультация, самостоятельная работа
9.	**Тема 9.** Спортивные игры	***Бадминтон (девушки)*** ОРУ и упражнения координационной направленности. Специальная разминка. Обучение основным техническим приёмам. Обучение судейству. Двусторонняя игра с партнёром. **Футбол (юноши)** ОРУ и упражнения координационной направленности. Специальная разминка. Обучение техники и тактики игры в футбол. Ознакомить с правилами игры, судейством. Двусторонняя учебная игра.	ОК-7	**Знать:** основные технические приёмы бадминтона /футбола; основные правила судейства. **Уметь:**- выполнять основные технические приёмы бадминтона/футбола; выполнять упражнения специальной разминки **Владеть:** двигательными умениями и навыками; техникой и тактикой игры в бадминтон/футбол; навыками и приёмами самоконтроля физического и психоэмоционального состояния.	Практическое занятие, консультация, самостоятельная работа
10.	**Тема10.** Лёгкая атлетика	Техника и тактика бега на короткие, средние дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование), техника прыжка в длину с места. Специальная разминка. Специальные беговые упражнения: Упражнения для развития двигательных способностей и физических качеств Упражнения на расслабление и регулировку дыхания.	ОК-7	**Знать:** основы техники бега и прыжка в длину с места; упражнения для развития двигательных способностей и физических качеств. **Уметь:** выполнять основные технические приёмы бега и прыжка в длину с места **Владеть:** двигательными умениями и навыками; техникой и тактикой бега и прыжка в длину с места; навыками и приёмами самоконтроля физического и психоэмоционального состояния.	Практическое занятие, консультация, самостоятельная работа
Семестр 2 Теоретический раздел					
11	**Тема 11.** Педагогические основы физической	Методические принципы физического воспитания. Средства и методы спортивной тренировки. Основы обучения	ОК-7	**Знать: м**етодические принципы физического воспитания, средства и методы спортивной тренировки. **Уметь:** применять средства и	Лекция, консультация, самостоят

	культуры. Основы спортивной тренировки.	движениям. Основы совершенствования физических качеств. Дозировка физической нагрузки. Утоление и средства его профилактики. Моторная плотность занятий. Воспитание психофизических качеств в процессе занятий физкультурой и спортом й.		методы физической культуры для развития и совершенствования физических качеств; правильно дозировать физическую нагрузку **Владеть:** двигательными умениями и навыками; навыками и приёмами самоконтроля физического и психоэмоционального состояния	ельная работа
12	**Тема 12.** Двигательные умения и навыки. Двигательные способности и психофизические качества.	Особенности методики формирования двигательных умений и навыков на первоначальном этапе обучения движениям. Средства и методы воспитания физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Двигательные (координационные) способности. Виды и классификация. Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей в процессе физической тренировки. .	ОК-7	**Знать**: и отличать понятия «двигательное умение», «двигательный навык», «двигательные способности», «физические качества», психофизические качества» **Уметь:** определять уровень развития двигательных умений и навыков, двигательных способностей, физических и психофизических качеств **Владеть:** двигательными умениями и навыками, двигательными способностями и психофизическими качествами; умениями и навыками.	Лекция, консультация, самостоятельная работа
13	**Тема 13.** Средства и методы физической культуры. Физическая культура и спорт как средства активного отдыха	Средства и методы физической культуры. Учет возрастных, физиологических и функциональных особенностей при использовании средств и методов физической культуры. Средства и методы физической культуры для развития координационных способностей и психофизических качеств. и ловкости. Физическая культура и спорт как средства активного отдыха	ОК-7	**Знать:** Средства и методы физической культуры **Уметь:** правильно подобрать и использовать средства физической культуры в процессе самостоятельных занятий, организации активного досуга **Владеть:** двигательными умениями и навыками, двигательными способностями и психофизическими качествами; умениями и навыками проведения комплекса ОРУ с группой студентов.	Лекция, консультация, самостоятельная работа
14	**Тема 14.** Общефизическая и специальная физическая подготовка.	Понятия «общефизическая подготовка (ОФП)» и «специальная физическая подготовка (СФП)», двигательные способности, физические качества, психофизические качества. Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей в процессе физической тренировки. Психофизическая тренировка	ОК-7	**Знать:** понятия «общефизическая подготовка», «специальная физическая подготовка», двигательные способности, физические качества, психофизические качества **Уметь:** применять средства физической культуры в зависимости от поставленных целей и задач, возраста и пола. **Владеть:** двигательными умениями и навыками, психофизическими качествами.	Лекция, консультация, самостоятельная работа
15	**Тема 15.** Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом	Интересы, мотивы и выбор самостоятельных занятий. Организация, виды, формы самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Оздоровительная тренировка. Дозировка физической нагрузки. Профилактика травматизма и негативных последствий в	ОК-7	**Знать:** основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями **Уметь**: подобрать упражнения и составить комплекс ОРУ/СФУ в зависимости от целей и задач занятий физическими упражнениями. **Владеть:** умениями и навыками проведения комплекса ОРУ, УГГ,	Лекция, консультация, самостоятельная работа

		процессе самостоятельных занятиях		самостоятельных занятий избранным видом спорта	
16	**Тема 16.** Врачебно-педагогический и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	Врачебно-педагогический и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Методы исследования и оценка физического развития., физического здоровья, функционального состояния основных физиологических систем и психоэмоционального состояния. Дневник самоконтроля.	ОК-7	**Знать:** периодичность врачебных и медицинских осмотров, методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой. **Уметь**: контролировать своё физическое состояние в процессе использования средств и методов физической культуры **Владеть:** навыками самоконтроля сердечно-сосудистой и дыхательной системы, психоэмоционального состояния.	Лекция, консультация, самостоятельная работа
17	**Тема 17.** Физическая культура в профессиональной деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Профессионально-прикладная физическая подготовка, её цели и задачи. Производственная физкультура, её цели и задачи. Физическая культура в профессиональной деятельности. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры и спорта в корпоративную культуру.	ОК-7	**Знать:** основные термины и понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка», «производственная физкультура», их цели и задачи. **Уметь**: составить комплекс вводной гимнастики, физкультпауз. **Владеть:** навыками проведения различных форм производственной гимнастики	Лекция, консультация, самостоятельная работа
Семестр 2 Практический раздел					
18	**Тема 18.** Комплексные занятия	Общефизическая и специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Элементы легкой атлетики, гимнастики, атлетической гимнастики, спортивных игр, фитнеса. Занятия на тренажерах. Формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей и психофизических качеств профессионально важных в будущей трудовой деятельности.	ОК-7	**Знать: средства и** методы физической культуры для развития тех или иных двигательных способностей и профессионально важных психофизических качеств **Уметь:** составлять и выполнять комплекс физических упражнений ОРУ, ПФК **Владеть*:*** умениями и навыками проведения комплекса ОРУ с группой товарищей, коммуникативными способностями	Практическое занятие, консультация, самостоятельная работа
19	**Тема 19.** Спортивные игры	***Бадминтон (девушки)*** ОРУ и упражнения координационной направленности. Специальная разминка. Обучение основным техническим приёмам. Обучение судейству. Двусторонняя игра с партнёром. **Футбол (юноши)** ОРУ и упражнения координационной направленности. Специальная разминка. Обучение техники и тактики игры в футбол. Ознакомить с правилами игры, судейством. Двусторонняя учебная игра.	ОК-7	**Знать:** основные технические приёмы бадминтона /футбола; основные правила судейства. **Уметь:**- выполнять основные технические приёмы бадминтона/футбола; выполнять упражнения специальной разминки **Владеть:** двигательными умениями и навыками; техникой и тактикой игры в бадминтон/футбол; навыками и приёмами самоконтроля физического и психоэмоционального состояния.	Практическое занятие, консультация, самостоятельная работа
20	**Тема 20.** Лёгкая атлетика	Техника и тактика бега на короткие, средние дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование), техника прыжка в длину с места.	ОК-7	**Знать:** основы техники бега и прыжка в длину с места; упражнения для развития двигательных способностей и физических качеств. **Уметь:** выполнять основные	Практическое занятие, консультация,

		Специальная разминка. Специальные беговые упражнения: Упражнения для развития двигательных способностей и физических качеств Упражнения на расслабление и регулировку дыхания.		технические приёмы бега и прыжка в длину с места **Владеть:** двигательными умениями и навыками; техникой и тактикой бега и прыжка в длину с места; навыками и приёмами самоконтроля физического и психоэмоционального состояния.	самостоятельная работа

III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура» используются следующие образовательные технологии:

1. **Стандартные методы обучения:**

- лекции;
- практические занятия, на которых студенты осваивают двигательные умения и навыки, совершенствуют двигательные способности и психофизические качества; сдают контрольные нормативы; проводят комплекс ОРУ (УГГ, комплексы производственной гимнастики) с группой (по заранее полученному домашнему заданию).
- письменные или устные домашние задания:

- (составление комплекса ОРУ, работа над повышением уровня развития отстающих двигательных способностей или физических качеств) для студентов очной формы обучения;

- контрольная работа (реферат) для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья (освобождённых от практических занятий на длительный срок), для обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья и для обучающихся на заочной форме;

- консультации преподавателей по написанию рефератов, вопросов теоретического и практического раздела;
- самостоятельная работа студентов, в которую входит:

- освоение теоретического материала;

- подготовка к практическим занятиям;

- самостоятельные практические занятия физической культурой для обучающихся на заочной форме;

- выполнение указанных выше письменных/устных заданий для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья (освобождённых от практических занятий на длительный срок), для обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья и для обучающихся на заочной форме;,

- работа с литературой.

IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Письменский, И.А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата [Электронный ресурс] / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. - Метод доступа: http://biblio-online.ru

1. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата [Электронный ресурс] / А.Б. Муллер [и др.]. М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. - Метод доступа: http://biblio-online.ru

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.- Метод доступа: http://znanium.com

Нормативно-правовые документы:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.

2. «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

Дополнительная литература:

1. Булгакова Ж. Плавание: учебник [Электронный ресурс] / М. : ИНФРА-М, 2017. — 290 с. - Метод доступа: http://znanium.com

2. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб. пособие [Электронный ресурс] / Л.Н., И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова. Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - Метод доступа: http://znanium.com

3. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для прикладного бакалавриата [Электронный ресурс]/ Л. В. Капилевич. М. : Издательство Юрайт, 2018. — 141 с. - Метод доступа: http://biblio-online.ru

4. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие [Электронный ресурс]/ Э.Б. Кайнова: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с. - Метод доступа: http://znanium.com

5. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2013. - 432 с. - Метод доступа: biblioclub.ru

Перечень ресурсов иформационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины Рекомендуемые Интернет-ресурсы:

1. «ZNANIUM.COM».

2. – электронная библиотека eLIBRARY.RU;

– работа со студентами посредством электронной почты;

– электронный виртуальный читальный зал (ВЧЗ);

– электронная библиотека учебно-методической документации.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

Программное обеспечение:

Операционная система Microsoft Windows 7, Пакет прикладных программ Microsoft Office: 2010, Visual Studio 2017-2019 community, Acrobat Reader DC, 7-Zip, Notepad ++, Графический редактор GIMP, Inkscape, Электронный справочник 2GiS, Справочная Правовая система «Консультант плюс Эксперт», Электронный справочник "Система Гарант", Браузер: Google Chrome, Mozilla Firefox, MS Internet Explorer, Антивирусная программа Windows defender, Антивирусная программа 360 Total Security.

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

Раздел I. Теоретический
Семестр I

Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества

Литература: О-2; О-3; О-4; Н-1, Н-2, Д-4

Вопросы для самопроверки:

1. Почему физическая культура и спорт являются социальными феноменами общества?
2. Объясните понятия «физическая культура», «спорт», «фитнес», в чём их отличия и схожесть?
3. В чём заключается сущность «физической культуры»?
4. Перечислите организационно-правовые основы физической культуры и спорта в России.
5. Какие функции выполняют физическая культура и спорт в современном обществе?.
6. Перечислите ценности физической культуры.
7. Почему занятия физическими упражнениями необходимы каждому члену общества?
8. Оказывает ли спорт влияние на культурную жизнь общества?
9. Приведите примеры корпоративных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий.
10. Назовите виды спорта, являющиеся профессиональными.

Индивидуальное задание:

1. Определите личностные ценности физической культуры
2. Дайте оценку современному состоянию физической культуры и спорта в России и зарубежом.

Тематика рефератов:

1. Физическая культура и спорт как отражение физкультурной деятельности.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта в России.
3. История развития физической культуры и спорта в России.
4. Функции и ценности физической культуры.

Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавров экономического профиля.

Литература: О-1; О-2; О-3; Н-1, Н-2; Д-4; Д-5.

Вопросы для самопроверки:

1. Назовите основные документы, регламентирующие преподавание дисциплины «физическая культура» в вузе.
2. Цель и задачи физической культуры как учебной дисциплины в вузе.
3. Назовите основные требования ФГОС ВО и рабочей программы дисциплины «физическая культура» по вашему направлению и профилю подготовки.
4. Какими общекультурными компетенциями должен овладеть студент, обучающийся по вашему направлению и профилю подготовки.
5. Что должен знать студент в процессе освоения дисциплины «физическая культура»?
6. Что должен уметь студент в процессе освоения дисциплины «физическая культура»?
7. Чем должен владеть студент после освоения дисциплины «физическая культура»?
8. Назовите основную цель дисциплины «физическая культура» в вузе.
9. Перечислите основные задачи дисциплины «физическая культура» в вузе.
10. Назовите основные положения организации учебного процесса по дисциплине «физическая культура» в вузе.
11. Назовите основные формы учебных занятий по дисциплине «физическая культура» в вузе.
12. Назовите формы внеучебных занятий по физической культуре в вузе.

Индивидуальное задание:

1. Сформулируйте личные цели и задачи занятий физической культурой и спортом.
2. Назовите показатели, определяющие направление студентов для занятий физической культурой в группы по состоянию здоровья (основная медицинская группа, подготовительная медицинская группа, специальная медицинская группа, освобождённые от практических занятий).

Тематика рефератов:

1. «Физическая культура» и спорт в высшем учебном заведении.
2. Физическая культура в структуре высшего образования.
3. Организации учебного процесса по дисциплине «физическая культура» в вузе.
4. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.

Литература: О-2; О-3; Д-4

Вопросы для самопроверки:

1. В чём заключается биологическая и социальная сущность физической культуры?
2. Перечислите науки, являющиеся основой/базой физической культуры.
3. Почему академик Анохин назвал организм биологической системой, способной к саморегулированию и саморазвитию?
4. Что такое «онтогенез»?
5. Назовите основные возрастные периоды человеческого развития.
6. Что лежит в основе жизнедеятельности человеческого организма? Что такое гомеостаз?
7. Перечислите основные виды биологических ритмов, их влияние на психофизическое состояние, физическую и умственную работоспособность человека.
8. Как проявляется взаимосвязь физической и умственной работоспособности человека?

9. Перечислите средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость организма к утомлению при интенсивной умственной и физической деятельности.
10. В чём различие понятий гипокинезия и гиподинамия?
11. Назовите методы определения хронотипа и биологических ритмов суточной работоспособности.

Индивидуальное задание:

1. Определите по тестам Ваш хронотип жизнедеятельности.
2. Проведите исследования по исследованию психоэмоционального состояния по тесту САН (самочувствие, активность, настроение).

Тематика рефератов:

1.Организм человека как единая саморазвивающая и саморегулирующая биологическая система.
2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека.
3. Функциональная активность и взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
4. Влияние биологических ритмов на здоровье, умственную и физическую работоспособность человека.

Тема 4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Литература: О-1; О-2; О-3;; Д-1; Д-4.

Вопросы для самопроверки:

1. Как влияет физическая тренировка на основные функциональные физиологические системы организма человека?
2. Как влияет физическая тренировка на опорно-двигательный аппарат?
3. Почему «болят» мышцы после непривычной физической нагрузки?
6. Назовите основные мышцы спины, брюшного пресса, нижних и верхних конечностей.
7. Как влияет физическая тренировка на функции сердечно-сосудистой системы?
8. Как влияет физическая тренировка на функции дыхательной системы?
9. Как происходит насыщение крови кислородом?
12. Как влияет физическая тренировка на выделение гормонов железами внутренней секреции?
13. Как влияет физическая тренировка на функции нервно-мышечного аппарата?
14. Как происходит передача информации от головного мозга к разным частям тела?
2. Что такое функциональная подготовленность?
3. Что такое физиологические показатели тренированности?
4. Что определяет индивидуальные резервные возможности организма?
5. Какие методы используются для исследования функций и работоспособности опорно-двигательного аппарата?
6. Какие методы используются для исследования функционального состояния системы внешнего дыхания? Что такое максимальное потребление кислорода(МПК)?
7. Какие методы используются для исследования реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку?
8. Какие методы используются для исследования функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата?
9. Что такое физическая работоспособность?
10. Назовите методы определения и оценки физической работоспособности.
11. Как определить оптимальную долю физической нагрузки в процессе физической тренировки?

Индивидуальное задание:

1. Дайте оценку собственному здоровью и состоянию основных физиологических систем организма.
.2. Проведите исследование влияния занятий физическими упражнениями на функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Тематика рефератов:

1. Влияние физических упражнений на функции сердечно-сосудистой системы.
2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека.
3. Влияние физических упражнений на функции внешнего дыхания.

4. Эндокринная система. Влияние гормонов на функции основных физиологических систем организма.
5. Анализаторы. Средства физической культуры и их влияние на функции сенсорных систем.
6. Влияние физической тренировки на устойчивость организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Тема 5. Здоровье человека. Здоровый образ жизни. Его компоненты. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

Литература: О-1; О-2; О-3; О-4; Д-1; Д-4; Д-5.

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое «здоровье»7
2. Назовите критерии и факторы здоровья.
3. Какие виды здоровья вы знаете?
4. Перечислите факторы, влияющие на состояние здоровья человека.
5. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
6. Как поведение человека влияет на его здоровье?
7. Почему наследственность оказывает влияние на здоровье?
8. Охарактеризуйте физическое здоровье.
9. Назовите методы исследования физического здоровья.
10. Что такое социальное здоровье?
11. Назовите методы исследования социального здоровья.
12. Что такое психическое здоровье и психоэмоциональное состояние?
13. Назовите методы исследования психоэмоционального состояния.
14. Что такое профессиональное здоровье и его статусы?

Индивидуальное задание:

1. Заведите дневник наблюдений для фиксирования изменений и динами личных показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности.
2. Проведите исследования показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности.

Тематика рефератов:

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Влияние окружающей среды на здоровье.
4. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей человека.
5. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
6. Здоровый образ жизни и его влияние на здоровье человека.
6. Здоровьесберегающий компонент в системе высшего образования.

Тема 6. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-4.

Вопросы для самопроверки:

1. Назовите и дайте определения основным понятиям по теме лекции.
2. Что такое «работоспособность» и какие факторы оказывают на неё влияние?
3. Какие типы изменения умственной работоспособности Вы знаете?
4. Как биологические ритмы влияют на работоспособность?
5. Как физические упражнения влияют на уровень работоспособности?
6. Какие средства физической культуры принято использовать для активизации в период умственной деятельности?

Индивидуальное задание:

1. Проведите анализ собственного учебного дня. Отметьте периоды активности и пассивности.
2. Подберите для себя комплексы физических упражнений для активизации умственной работоспособности.

Тематика рефератов:

1. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
2. Физиологические механизмы физической адаптации и адаптационных резервов организма человека.
3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
4. Условия внешней среды и их влияние на жизнедеятельность человека.
5. Биологические ритмы.
6. Влияние физической тренировки на устойчивость организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Тема 7. Физическое развитие. Физическое состояние. Физическая и функциональная подготовленность. Физическое совершенство.

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-4.

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое «физическое развитие»? Какими показателями и методами определяется физическое развитие человека?
2. Какие показатели относятся к морфологическим?
3. Назовите типы конституций и осанки человека.
4. Назовите формулу весоростового индекса.
5. Назовите формулу индекса стройности.
6. Показатели каких физических качеств характеризуют уровень физического развития?
7. Назовите нормы силы кисти для вашего возраста (кистевая динамометрия).
8. Назовите нормы динамометрии становой силы.
9. Дайте оценку показателей развития мускулатуры плеча.
10. Какие упражнения используют для определения уровня развития и оценка ловкости?
11. Какие показатели здоровья характеризуют уровень физического развития?
12. Что такое «физическое состояние»? Какими показателями определяется физическое состояние человека?
13. Что такое «функциональная подготовленность»? Какими показателями определяется функциональная подготовленность человека?
14. Что такое «физическая подготовленность»? Какими показателями определяется физическая подготовленность человека?
15. Дайте определение понятию «физическое совершенство»

Индивидуальное задание:

1. Отмечайте в дневнике самоконтроля показатели физического развития, физической и функциональной подготовленности.
2. Проведите исследования показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности.
3. Сформулируйте черты и характеристики физически совершенной личности.

Тематика рефератов:

1. Физическое развитие и его влияние на физическую и умственную работоспособность.
2. Физическое и функциональное состояние и их влияние на физическую и умственную работоспособность.
3. Методы и методика исследования показателей физического и функционального состояния.
4. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте

Раздел II Практический

Тема 8. Комплексные занятия

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-2; Д-3.

Вопросы для самопроверки: не предусмотрены

Индивидуальное задание:

1.В зависимости от уровня физического развития, физической подготовленности, двигательных умений и навыков, состояния здоровья.

2. Подготовить и провести с группой комплекс ОРУ.

Тематика рефератов: не предусмотрена

Тема 9. Спортивные игры

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-2; Д-3.

Вопросы для самопроверки: не предусмотрены

Индивидуальное задание:

1. .В зависимости от уровня физического развития, физической подготовленности, двигательных умений и навыков, состояния здоровья.
2.. Подготовить и провести с группой комплекс ОРУ.
3..Сдать тесты по контрольным точкам (основные технические приёмы и тактические действия спортивной игры).

Тематика рефератов: не предусмотрена

Тема 10. Лёгкая атлетика

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-2; Д-3.

Вопросы для самопроверки: не предусмотрены

Индивидуальное задание:

1. .В зависимости от уровня физического развития, физической подготовленности, двигательных умений и навыков, состояния здоровья.
2.. Подготовить и провести с группой комплекс ОРУ.
3. Сдать контрольные нормативы по лёгкой атлетике – кросс (девушки - 1000м, юноши- 2000м); прыжок в длину с места.

Тематика рефератов: не предусмотрена

Семестр II
Раздел I. Теоретический

Тема 11. Педагогические основы физической культуры. Основы спортивной тренировки

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-2; Д-3; Д-4.

Вопросы для самопроверки:

1. Какие основные принципы физического воспитания Вы знаете?
2. Назовите основные принципы спортивной тренировки?
3. Какие средства и методы применяют для развития выносливости?
4. Какие средства и методы применяют для развития силы?
5. Какие средства и методы применяют для развития быстроты?
6. Какие средства и методы применяют для развития гибкости?
7. Какие средства и методы применяют для развития координации и ловкости?

Индивидуальное задание:

1. Отметьте в дневнике самоконтроля Ваши двигательные умения и навыки на данном этапе жизни.
2. Внесите показатели развития основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости) в данный период времени.

Тематика рефератов:

1.Педагогические основы физической культуры.
2. Основы спортивной тренировки
3. Основные средства и методы развития и совершенствования выносливости.
4. Основные средства и методы развития и совершенствования силы.
5.. Основные средства и методы развития и совершенствования быстроты.
6.. Основные средства и методы развития и совершенствования гибкости.
7. Основные средства и методы развития и совершенствования ловкости.

Тема 12. Двигательные умения и навыки. Двигательные способности, физические и психофизические качества.

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-2; Д-3; Д-4.

Вопросы для самопроверки:

1. Охарактеризуйте двигательное умение.
2. Что такое двигательный навык?
3. В чём отличие двигательного умения и двигательного навыка?
4. Назовите этапы формирования двигательного навыка.
5. Что такое «двигательные способности»?
6. Перечислите основные физические качества.
7. Какие контрольные нормативы определяют уровень развития физических качеств?
8. Дайте определение понятию «психофизические качества»
9. Какие качества личности относятся к морально-волевым?
10. Какие психофизические качества являются необходимыми в избранной Вами специальности/профессии?

Индивидуальное задание:

1. Отметьте в дневнике самоконтроля Ваши двигательные умения и навыки на данном этапе жизни.
2. Внесите показатели развития основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости) в данный период времени.

Тематика рефератов:

1. Этапы формирования двигательных умения и навыков.
2. Особенности методики формирования двигательных умений и навыков на первоначальном этапе обучения движениям.
3. Средства и методы воспитания физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
4. Двигательные (координационные) способности. Виды и классификация.
5. Влияние уровня развития координационных способностей на здоровье человека.
6. Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей в процессе физической тренировки.
7. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.

Тема 13. Средства и методы физической культуры. Использование средств физической культуры и спорта в процессе организации активного досуга.

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-2; Д-3; Д-4.

Вопросы для самопроверки:

1. Что относится к средствам физической культуры?
2. Какие методы физической культуры вы знаете?
3. Назовите основные двигательные режимы.
4. Что такое оздоровительная тренировка?
5. Что такое ЛФК?
6. Является ли массаж средством физической культуры?
7. Является ли баня средством физической культуры?
8. Какие традиционные системы оздоровления вы знаете?
9. Какие подвижные игры Вы знаете?
10. Как определить тренировочную дозу физической нагрузки?
11. Какие средства и методы физической культуры используются для тренировки выносливости?
12. Какие средства и методы физической культуры используются для развития силы различных мышечных групп?
13. Какие средства и методы физической культуры используются для тренировки быстроты (скоростных качеств)?
14. Какие средства и методы физической культуры используются для развития гибкости?
15. Какие средства и методы физической культуры используются для развития координационных способностей и ловкости?

Индивидуальное задание:

1. Определите средства физической культуры, необходимые Вам для укрепления здоровья. Отмечайте в дневнике самоконтроля периодичность их использования и динамику изменений.
2. Определите средства физической культуры, необходимые Вам для развития двигательных способностей или физических качеств, имеющих отставание в развитии.

Тематика рефератов:

1. Использования средств физической культуры в процессе организации активного досуга и повышения качества жизни.
2. Учет возрастных, физиологических и функциональных особенностей при использовании средств и методов физической культуры.
3. Средства и методы физической культуры для развития координационных способностей и ловкости.
4. Средства и методы физической культуры для повышения уровня развития выносливости.
5. Средства и методы физической культуры для развития силы различных мышечных групп.
6.Средства и методы физической культуры для развития гибкости.
7. Средства и методы физической культуры для тренировки быстроты (скоростных качеств).
8. Оздоровительное и лечебное действие физических упражнений.
9. Личная гигиена как средство физической культуры.
10. Природные факторы как средство физической культуры.

Тема 14. Общефизическая и специальная физическая подготовка.

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-2; Д-3; Д-4; Д-5.

Вопросы для самопроверки:

1. Дайте определение понятию и краткую характеристику общефизической подготовки.
2. Дайте краткую характеристику специальной физической подготовки.
5. Перечислите методические принципы физического воспитания и спортивной тренировки.
6. Назовите средства и методы общефизической подготовки.
7. Назовите средства и методы специальной физической подготовки.
8.Что такое физическая подготовленность?
9. что такое тактическая подготовленность?
10. Что такое психическая подготовленность?
11.Как физическая подготовленность влияет на физическое развитие личности?
12. Как влияет физическая подготовленность на работоспособность человека?

Индивидуальное задание:

1. Определите необходимые Вам средства и методы общефизической подготовки.
2. Если вы занимаетесь каким-либо видом спорта, то определите необходимые средства для специальной физической подготовки.

Тематика рефератов:

1. Общефизическая подготовка, её цели и задачи
2. Роль и место ОФП в повышении уровня физической и умственной работоспособности.
3. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи
4. Роль и место СФП в повышении уровня спортивной классификации.
5. Единство ОФП и СФП в процессе физической тренировки.
6. Психофизическая тренировка.

Тема 15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Организация, структура и содержание учебно-тренировочных занятий.

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-2; Д-3; Д-4.

Вопросы для самопроверки:

1. Перечислите Ваши мотивы и интересы Ваших самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Какие формы и виды самостоятельных занятий физическими упражнениями Вы знаете?
3. Назовите правила проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
4. Каковы Ваши границы интенсивности физической нагрузки во время самостоятельных занятий?

5. Перечислите гигиенические требования к местам проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Как Вы определяете дозировку (время, количество повторов, серий, интенсивность) физических упражнений во время самостоятельных занятий физическими упражнениями?
7. Как Вы контролируете своё физическое состояние в процессе самостоятельных занятий?
8. Какие факторы определяют оптимальность и эффективность физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями?
9. Какие двигательные способности, физические качества Вы развиваете, используя бег или дозированную ходьбу в качестве средства физической культуры?
10. Какая частота сердечных сокращений свидетельствует о малой (средней, максимальной, предельной) интенсивности физической нагрузки?
11. Как определить оптимальную для Вас величину увеличения частоты сердечных сокращений в основной части самостоятельного занятия физическими упражнениями?
12. Какой должна быть моторная плотность самостоятельных занятий физическими упражнениями?

Индивидуальное задание:

1. Определите направленность физических упражнений в комплекс утренней гигиенической гимнастики. Почему именно эти упражнения включают в комплекс.
2. Составьте комплекс ОРУ для разминки перед основной частью Вашего самостоятельного занятия избранным видом спорта.

Тематика рефератов:

1. Интересы, мотивы и выбор самостоятельных занятий студентов вуза.
2. Организация, виды, формы самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
3. Современные технологии самостоятельных занятий физических упражнений: направленность, содержание, особенности.
4. Оздоровительная тренировка как основное средство самостоятельных занятий физической культурой.
5. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
6. Дозировка физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
7. Профилактика травматизма и негативных последствий при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.
8. Особенности методики самостоятельных занятий для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Тема 16. Врачебно-педагогический и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-2; Д-3; Д-4.

Вопросы для самопроверки:

1. Какие мероприятия относятся к врачебному контролю?
2. Как часто должен проводиться медицинский и врачебный осмотр?
3. Какие методы педагогического контроля Вы знаете?
4. Что такое самоконтроль?
5. Какие методы позволяют контролировать оптимальность и адекватность физических нагрузок в процессе учебных занятий по физической культуре?
6. Какие факторы свидетельствуют о чрезмерной физической нагрузке в процессе учебных занятий по физической культуре?
7. Вы ведёте дневник самоконтроля?
8. Какие средства и методы физической культуры для Вас являются оптимальными?
9. Назовите методы контроля функционального состояния дыхательной системы. Нормы частоты дыхания, пробы Штанге, пробы Генчи.
10. Назовите методы контроля функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
11. Каковы предельные величины ЧСС в процессе занятий физической культурой в соответствии с Вашим гендером, возрастом, состоянием здоровья, медицинской группой.

Индивидуальное задание:

.1. Проведите замер пульса в начале, в середине, в конце занятия. Сопоставьте Ваши показатели с нормами по вашему полу, возрасту, медицинской группой. Определите адекватность физической нагрузки.

2. Проведите замер частоты дыхания, пробы Штанге, пробы Генчи в начале, в середине, в конце занятия. Сопоставьте Ваши показатели с нормами по вашему полу, возрасту, медицинской группой. Определите адекватность физической нагрузки.

Тематика рефератов:

1. Врачебно-педагогический и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
2. Методы исследования и оценка физического развития.
3. Методы исследования и оценка физического здоровья. Самооценка здоровья.
4. Методы исследования и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
5. Методы исследования и оценка функционального состояния функций внешнего дыхания.
6. Методы исследования и оценка психоэмоционального состояния.

Тема 17. Физическая культура в профессиональной деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-2; Д-3; Д-4.

Вопросы для самопроверки:

1. Чем профессионально-прикладная физическая подготовка отличается от общефизической и специальной физической подготовки?
2. Что такое производственная физическая культура?
3. Как влияют различные виды и формы производственной физкультуры на работоспособность человека?
4. Какие виды и формы производственной физкультуры Вы знаете?
5. Что такое попутная тренировка?
6. Какие дополнительные средства физической культуры для повышения уровня работоспособности Вы знаете?

Индивидуальное задание:

1. Определите тяжесть Вашего будущего вида трудовой деятельности (труда).
2. Составьте комплекс вводной гимнастики.

Тематика рефератов:

1. Физическая культура в профессиональной деятельности работников умственного труда.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
3. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры и спорта в корпоративную культуру коллектива.
4. Влияние условий и факторов труда на выбор видов и форм производственной физкультуры.

Раздел II Практический

Тема 18. Комплексные занятия

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-2; Д-3.

Вопросы для самопроверки: не предусмотрены

Индивидуальное задание:

1.В зависимости от уровня физического развития, физической подготовленности, двигательных умений и навыков, состояния здоровья.

2. Подготовить и провести с группой комплекс ОРУ.

Тематика рефератов: не предусмотрена

Тема 19. Спортивные игры

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-2; Д-3.

Вопросы для самопроверки: не предусмотрены

Индивидуальное задание:

1. .В зависимости от уровня физического развития, физической подготовленности, двигательных умений и навыков, состояния здоровья.
2.. Подготовить и провести с группой комплекс ОРУ.
3..Сдать тесты по контрольным точкам (основные технические приёмы и тактические действия спортивной игры).

Тематика рефератов: не предусмотрена

Тема 20. Лёгкая атлетика
Литература: О-1; О-2; О-3; Д-1; Д-3.
Вопросы для самопроверки: не предусмотрены
Индивидуальное задание:

1. .В зависимости от уровня физического развития, физической подготовленности, двигательных умений и навыков, состояния здоровья.
2.. Подготовить и провести с группой комплекс ОРУ.
3. Сдать контрольные нормативы по лёгкой атлетике – кросс (девушки - 1000м, юноши- 2000м); прыжок в длину с места.

Тематика рефератов: не предусмотрена

Материально-техническое обеспечение дисциплины (разделов)

Дисциплина обеспечена:

- для проведения занятий лекционного типа учебной аудиторией, оборудованной мультимедийными средствами обучения для демонстрации лекций-презентаций,
- для проведения практических занятий: спортивным залом 12 × 24 м^2; спортивным инвентарём; спортивной формой; спортивно-оздоровительным комплексом «Максимум» (аренда); спортивно-оздоровительным комплексом «Кемеровская Служба спасения» (аренда);
- для самостоятельной работы помещениями, оснащенными компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченными доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

V. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

(*Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием часов и видов занятий)*

№ п/п	Наименование разделов и тем	Контактная работа / контактные часы											*Самостоятельная работа часы*			*Формы текущего/ рубежного контроля*
		Аудиторные часы						Электронная форма обучения час (Элек)	Индивидуальная консультация час (ИК)	Конт. часы по промежуточной аттестации (Катт)	Консультация перед экзаменом (КЭ)	Конт. часы по промежуточной аттестации в период экз.сесии (Каттэк)	формы	часы в семестре	Контроль/ СР в сессию	
		лекции	Практи-ческие занятия	Лабора-торные работы	Всего Ауд	в том числе интерактивные										
						формы	часы									
Семестр 1. Раздел Теоретический																
1	**Тема 1.** Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	2			2								Лит.			устный опрос
2	**Тема 2.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавров экономического профиля.	2			2								Лит.			устный опрос
3	**Тема 3**. Социально-биологические основы физической культуры.	2			2								Лит.			устный опрос
4	**Тема 4**. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.	2			2								Лит.			устный опрос
5	**Тема 5**. Здоровье человека. Здоровый образ жизни. Его компоненты. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	2			2								Лит.			устный опрос
6	**Тема 6.** Психологические основы учебного труда и	2			2								Лит.			устный опрос

	интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.															
	Тема 7. Физическое развитие. Физическое и функциональное состояние. Физическая и функциональная подготовленность. Физическое совершенствование.	2			2								Лит.			Компьютерно е тестирование
Семестр 1. Практический раздел																
8.	**Тема 8.** Комплексные занятия		8		8											Контрольные нормативы
9.	**Тема 9.** Спортивные игры.		6		6											Контрольные нормативы
10.	**Тема 10.** Лёгкая атлетика		8		8											Контрольные нормативы
	Итого:	**14**	**22**		**36**											
Семестр 2. Раздел Теоретический																
11	**Тема 11.** Педагогические основы физической культуры. Основы спортивной тренировки.	2			2								Лит	.		Устный опрос
12	**Тема 12.** Двигательные умения и навыки. Двигательные способности и психофизические качества.	2			2								Лит.			Устный опрос
13	**Тема 13.** Средства и методы физической культуры. Использование средств физической культуры и спорта в процессе организации активного досуга.	2			2								Лит.			Устный опрос
14	**Тема 14.** Общефизическая и специальная физическая	2			2								Лит.			Устный опрос

	подготовка.															
15	**Тема 15.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2			2								Лит.			Устный опрос
16	**Тема 16.** Врачебно-педагогический и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	2			2								Лит.			Устный опрос
17	**Тема 17.** Физическая культура в профессиональной деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2			2								Лит.			Компьютерное тестирование
Семестр 2 Практический раздел																
18	**Тема 18.** Комплексные занятия		6		6											Контрольные нормативы
19	**Тема 19.** Спортивные игры		6		6											Контрольные нормативы
20	**Тема 20.** Лёгкая атлетика		8		8											Контрольные нормативы
Итого		**14**	**20**		**34**					**2**						
Всего по дисциплине: 72 ч		**28**	**42**		**70**					**2**						

Сокращения, используемые в Тематическом плане изучения дисциплины:

№ п/п	Сокращение	Вид работы
1	Лит	Работа с литературой

VI. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные средства по дисциплине «физическая культура» разработаны в соответствии с положением «О фонде оценочных средств в ФГБОУ ВПО РЭУ им. Г.В. Плеханова». **(Фонд оценочных средств хранится на кафедре социальных и гуманитарных дисциплин).**

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы представлен в таблице раздела II.

6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания представлены в таблице раздела II и раздела VIII.

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

- ***Тематика курсовых работ*:**

Согласно учебному плану по дисциплине «Физическая культура» курсовая работа для студентов 1 курса не предусмотрена.

- ***Контрольные нормативы для сдачи зачета****

№ п/п	Наименование упражнения	Оценка в баллах						
			6	5	4	3	2	1
1	Бег на 100 м	дев.	15,7	16,0	16,5	17,0	18,0	18,7
		юн.	13,2	13,5	13,8	14,0	14,3	14,6
2	Прыжок в длину с места (см)	дев.	190	180	170	160	150	140
		юн.	250	230	210	200	190	180
3	Бег на 2000 м	дев.	10,15	10,50	11,15	11,40	11,50	12,15
	Бег на 3000 м	юн.	12,00	12,30	13,00	13,30	14,00	14,30
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	дев.	40	37	34	32	30	28
	Подтягивание (кол-во раз)	юн.	15	12	9	7	5	3

Для подготовительной медицинской группы нормативы выполняются без учета временных критериев

*- для основной медицинской группы

- ***учебные нормативы по разделу Комплексные занятия:***

№ п.п.	Наименование упражнения	Оценка в баллах				
			5	4	3	2
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	дев.	40	37	34	32
		юн.	50	45	40	37
2	Прыжки на скакалке (кол-во раз за 30 сек.)	дев.	80	75	70	67
		юн.	70	65	60	57
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	дев.	20	15	10	8
		юн.	30	25	20	17
4	Наклон вперед из положения сидя (см)	дев.	+24	+20	+13	+8
		юн.	+15	+13	+8	+6
5	Подтягивание из виса лежа (кол-во раз)	дев.	15	12	10	8
6	Подтягивание (кол-во раз)	юн.	15	12	9	7

- ***учебные нормативы по разделу Спортивные игры:***

Мужчины						
Тесты		Баллы				
		5	4	3	2	1
Волейбол	Подача мяча (нижняя или верхняя) – 6 раз (оцениваются только результативные подачи)	6	5	4	3	2
	Передача (верхняя и нижняя) 1-2 м над головой (количество раз)	16	15	14	13	12
Баскетбол	Передача мяча в стену от груди	34	32	30	28	27

	двумя руками с расстояния 3 м					
	Штрафной бросок (количество попаданий из 10 раз)	7	6	5	4	3
	Ведение мяча от одного до другого кольца и обратно с обязательным попаданием в оба кольца (сек)	14	16	18	19	20
Женщины						
Тесты		Баллы				
		6	5	4	3	2
Волейбол	Подача мяча (нижняя или верхняя) – 6 раз (оцениваются только результативные подачи)	6	5	4	3	2
	Передача (верхняя и нижняя) 1-2 м над головой (количество раз)	15	14	13	12	11
Баскетбол	Передача мяча в стену от груди двумя руками с расстояния 2,5 м	32	30	28	26	25
	Штрафной бросок (количество попаданий из 10 раз)	6	5	4	3	2
	Ведение мяча от одного до другого кольца и обратно с обязательным попаданием в оба кольца (сек)	18,00	20,0	22,0	23,0	24,0

- ***Тесты по спортивным играм в 1 семестре*** для обучающихся на очной форме

Контрольный норматив, ед.	Оценка

измерения	5 баллов		4 балла		3 балла		2 балла	
Медицинская группа	ОМГ	ПМГ	ОМГ	ПМГ	ОМГ	ПМГ	ОМГ	ПМГ
Девушки Бадминтон (подача волана в заданное поле, раз из 10)	8	7	6	5	5	4	2	2
Юноши Футбол (набивание мяча ногой)	25	20	20	15	15	10	10	5

- ***Тесты по спортивным играм во 2 семестре*** для обучающихся на очной форме

Контрольный норматив, ед. измерения	Оценка							
	5 баллов		4 балла		3 балла		2 балла	
Медицинская группа	ОМГ	ПМГ	ОМГ	ПМГ	ОМГ	ПМГ	ОМГ	ПМГ
Девушки Бадминтон: одиночный женский разряд, результат игры из 3-х сетов (соперница из одной медицинской группы)	3:3	3:3	3:2	3:2	3:1	3:1	3:0	3:0
Юноши Футбол: штрафной удар по воротам, (гол из 5 ударов)	5:5	5:4	5:4	5:3	5:3	5:2	5:2	5:1

Сокращения, используемые в табл.4 и табл.5

№ п/п	Сокращение	Вид группы
1.	ОМГ	основная медицинская группа
1.	ПМГ	подготовительная медицинская группа
2.	СМГ	специальная медицинская группа

- ***Контрольные нормативы по разделу Легкая атлетика***

№ п.п.	Наименование упражнения	Оценка в баллах					
			5	4	3	2	1
1	Бег на 60 м	дев.	9,0	9,5	10,0	11,0	12,0
		юн.	8,0	8,5	9,0	10,0	11,0
2	Челночный бег 10х10м	дев.	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0
		юн.	26,0	28,0	30,0	32,0	33,0
3	Подтягивание из виса лежа (кол-во раз)	дев.	15	12	10	8	6
	Подтягивание (кол-во раз)	юн.	15	12	9	7	5

4	Бег на 500 м	дев.	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40
5	Бег на 1000 м	юн.	3,40	4,00	4,20	4,40	4,50

Для подготовительной медицинской группы нормативы выполняются без учета временных критериев.

- ***Тематика рефератов (*для СМГ)***

1 семестр

1. Физическая культура как сфера социальной деятельности.
2. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта в России.
4. Общие и специальные функции физической культуры.
5. физическая культура в профессиональной подготовке студентов.
6. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Физическая культура в жизни студента.
9. Экономическое обоснование занятий физической культурой студентов во внеучебное время.
10. Влияние физической нагрузки на функции опорно-двигательного аппарата.
11. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
12. Основные методики занятий физическими упражнениями.
13. Организация, структура и содержание учебно-тренировочных занятий в соответствии с ФГОС ВО.
14. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
15. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
16. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
17. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.
18. Поведение как фактор риска здоровья.
19. Личная гигиена и закаливание организма.
20. Вредные привычки, их негативное влияние на состояние здоровья.

2 семестр

1. Средства физического воспитания.
2. Новые виды спорта и их значение для популяризации активного образа жизни студентов.
3. Принципы физического воспитания.
4. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
5. Понятие «нагрузки». Составляющие физической нагрузки - объем, интенсивность. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека.
6. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
7. Силовые способности и методика их развития.
8. Скоростные способности и основы методики их развития.
9. Выносливость как физическое качество и методика ее развития.
10. Гибкость и методика ее развития.
11. Координационные способности и методика развития.
12. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
13. Использование тренажеров для развития основных физических качв.
14. Физическая культура и здоровый образ жизни.
15. Формирование психического благополучия, развитие и совершенствование

психофизических способностей личности средствами физической культуры и спорта.

16. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.

17. Методика самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

18. Нетрадиционные системы оздоровления организма.

19. Плавание как одно из средств лечения болезней опорно-двигательного аппарата человека.

20.Стресс-факторы в процессе учебы студентов и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений.

*- для специальной медицинской группы

Порядок проведения и объем указанных занятий при освоении образовательной программы **инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья** устанавливается в соответствии с их реабилитационными картами.

Студенты, имеющие:

- освобождение от практических занятий на длительный срок;
- инвалиды и лица, имеющие ограниченные возможности здоровья, обучающиеся на очной и заочной форме, представляют контрольную работу (реферат) по теме, согласованной с преподавателем.

Оригинал-макет реферата – текстовый документ, составленный автором. Оформляется в соответствии с требованиями, предъявляемыми к контрольным работам (электронный и бумажный вариант формата А4, объёмом не менее 32 страниц). Содержание должно иметь структуру в соответствии с логикой изложения темы. Защита реферата проводится в одном из предлагаемых вариантов:

- доклад-презентация на теоретическом занятии;
- доклад-презентация на научном мероприятии;
- на консультации, непосредственно преподавателю.

- ***Тестовые задания***

1.Древнейшей формой организации физической культуры были:
А) бега
Б) единоборство
В) соревнования на колесницах
Г) игры
2.Физическая культура рабовладельческого общества имела:
икладную направленность
Б) военную и оздоровительную направленность
В) образовательную направленность
Г) воспитательную направленность
3.Российский Олимпийский Комитет был создан в
А) 1908 году
Б) 1911 году
В) 1912 году
Г) 1916 году
4.Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в …
А) плавание
Б) легкая атлетика
В) лыжные гонки
Г) велоспорт
5.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

А) стрельба
Б) фехтование
Б) гимнастика
Г) верховая езда
6.Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?
А) игры отличались миролюбивым характером
Б) в период проведения игр прекращались войны
В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
Г) Олимпийские игры имели мировую известность
7.Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?
А) метание копья
Б) борьба
В) бег на один стадий
Г) бег на четыре стадия
8.Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?
А) долиходром
Б) панкратион
В) пентатлон
Г) диаулом
9.Какая организация руководит современным олимпийским движением?
А) Организация объединенных наций
Б) Международный совет физического воспитания и спорта
В) Международный олимпийский комитет
Г) Международная олимпийская академия
10.Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?
А) Пьер де Кубертен
Б) Алексей Бутовский
В) Майкл Килланин
Г) Деметриус Викелас
11.Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?
А) Н.Орлов
Б) А.Петров
В) Н.Панин – Коломенкин
Г) А.Бутовский
12.За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьра де Кубертена?
А) за честное судейство
Б) за победы на трех Олимпиадах
В) за честную и справедливую борьбу
Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения
13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?
А) Шамиль Тарпищев
Б) Вячеслав Фетисов
В) Леонид Тягачев
Г) Виталий Смирнов
14.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):
А) делегация страны – организатора
Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
Г) делегация Греции
15.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):

А) делегация страны – организатора
Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
г) делегация Греции
16.В каком году был образован Международный олимпийский комитет?
А) 1890
Б) 1894
В) 1892
Г) 1896
17.Термин «Олимпиада» означает:
А) четырехлетний период между Олимпийскими играми
Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
В) синоним Олимпийских игр
Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр
18.В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?
А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
Б) в 1976 году в Сочи
В) в 1980 году в Москве
Г) пока еще не проводились
19.Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?
1.кулачный бой 2.верховая езда 3.прыжки в длину 4.прыжки в высоту
5.метание диска 6.бег 7.стрельба из лука 8.борьб
9.плавание 10.метание копья
А)1,2,3,8,9
Б)3,5,6,8,10
В)1,4,6,7,9
Г)2,5,6,9,10
20.Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в …
А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии
Б) в 1912 году за «Оду спорта»
В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертеном МОК
Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы
21.Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке…
А) вверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое
Б) вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
В) вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
Г) вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое
22.Олимпийские игры состоят из…
А) соревнований между странами
Б) соревнований по зимним или летним видам спорта
В) зимних и летних Игр Олимпиады
Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия
23.Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?
А) палестра
Б) амфитеатр
В) гимнасия
Г) стадиодром
24.Талисманом Олимпийских игр является:
А) изображение Олимпийского флага
Б) изображение пяти сплетенных колец
В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
25.Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в …
А) 1968 году в Мехико
Б) 1972 году в Мюнхене
В) 1976 году в Монреале
Г) 1980 году в Москве

VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Положение об интерактивных формах обучения (http://www.rea.ru)
Положение об организации самостоятельной работы студентов (http://www.rea.ru)
Положение о курсовых работах (http://www.rea.ru) не предусмотрено
Положение о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний студентов (http://www.rea.ru)Положение об учебно-исследовательской работе студентов в ФГБОУ ВО "РЭУ им. Г.В. Плеханова» (http://www.rea.ru)

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Уделить внимание определениям понятий по всем темам курса лекций. Вести подготовку к тестированию
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Работа над контрольными нормативами и тестами по ОФП, спортивным играм и составлению комплексов ОРУ и УГГ.
Реферат	Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата. Отбор необходимого материала; формирование выводов и разработка конкретных рекомендаций по решению поставленной цели и задачи; проведение практических исследований по данной теме. Методические указания по выполнению требований к оформлению курсовой работы находится в методических материалах по дисциплине.
Консультация	Один из видов учебных занятий, который проходит в форме беседы студентов с преподавателем. Консультация как дополнительная форма учебных занятий предоставляет студентам возможность задать интересующие вопросы преподавателю, при подготовке к изучению курса, к реферату.

VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Формирование балльной оценки по дисциплине «Физическая культура»

В соответствии с «Положением о рейтинговой системе успеваемости и качества знаний студентов в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова» распределение баллов осуществляется следующим образом:

Распределение баллов по видам работ по дисциплине «Физическая культура» для студентов 1 курса:

Группа физподготовки студентов	Баллы		
	Посещение (максимум 40 баллов)	Текущее тестирование (контрольная работа) (максимум 20 баллов)	Зачет (максимум 40 баллов)
	Не менее 28 баллов	Не менее 22 баллов	
Основная и подготовительная группы	Посещение практических занятий	Текущее тестирование физической подготовленности	Выполнение зачетных нормативов в спортивных залах
Занимающиеся в секциях Пермского филиала РЭУ и члены сборных команд	Посещение тренировок в спортивных секциях	Текущие тесты	Выполнение контрольных нормативов в секциях
Освобожденные по состоянию здоровья	Подготовка и защита реферата	По 1 компьютерному тестированию в каждом семестре (максимум за каждое 30 баллов)	

Зачет по результатам изучения дисциплины «Физической культура» проводится во 2 семестре. Семестровый зачёт складывается в виде сдачи контрольных нормативов. Обязательными требованиями для получения зачета являются: посещаемость не менее 70%. Сдача контрольных нормативов осуществляется в течение учебного года и приравнивается к зачёту.

Оценка в баллах по результатам посещения, компьютерного тестирования, выполнения контрольных нормативов, подготовки и проведению комплекса выставляется исходя из следующих критериев:

№	Формы контроля	Баллы	Максимум за год
1	*2*	*3*	*4*
Посещение занятий*			
1.	Посещение занятий в течение года (не менее 70% практических занятий)	0-40	40
Всего за год			**40**
Текущий контроль:			
2.	Теоретический раздел - тестирование (1, 2 семестры)	0-5	5

3.	Комплексные занятия Составление и проведение комплекса ОРУ	0-5	5
4	Спортивные игры. Тесты (1,2 семестры)	0-5	5
5	Легкая атлетика	0-5	5
Всего за год			**20**
Контрольные точки			
5.	Бег 100 м	2-10	10
6.	Бег 2000м (девушки), 3000 м (юноши)	2-10	10
7.	Силовые упражнения: а) поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (девушки); б) подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)	2-10	10
8.	Прыжок с места	2-10	10
Всего за год			**40**
ИТОГО за год			***100***
	* Участие в соревнованиях вуза, города, области/выполнение контрольных нормативов в секциях	0-40	0-40

Показатели и критерии оценивания планируемых результатов освоения компетенций и результатов обучения, шкала оценивания

100-балльная система оценки	**Традиционная четырехбалльная система оценки**	**Формируемые компетенции (индикаторы компетенций)**	**Критерии оценивания**
85 – 100 баллов	«отлично»	ОК-7	**Знает верно и в полном объеме:** социальную роль физической культуры в жизни современного человека и общества в целом, ее возможности в восстановлении генофонда нации и возрождении трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов; методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности. **Умеет верно и в полном объеме:** использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических качеств, свойств личности, необходимых в социально-

			культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.). **Владеет навыками верно и в полном объеме:** практическими умениями и навыками, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствование психофизических способностей, самоопределению к физической культуре и спорту; приобретенными знаниями и умениями для самосовершенствования выбранного вида спорта.
70 – 84 баллов	«хорошо»	ОК-7	**Знает с незначительными замечаниями:** социальную роль физической культуры в жизни современного человека и общества в целом, ее возможности в восстановлении генофонда нации и возрождении трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов; методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности. **Умеет с незначительными замечаниями:** использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических качеств, свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.). **Владеет навыками с незначительными замечаниями:** практическими умениями и навыками, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствование психофизических

			способностей, самоопределению к физической культуре и спорту; приобретенными знаниями и умениями для самосовершенствования выбранного вида спорта.
50 – 69 баллов	«удовлетвори-тельно»	ОК-7	**Знает на базовом уровне, с ошибками:** социальную роль физической культуры в жизни современного человека и общества в целом, ее возможности в восстановлении генофонда нации и возрождении трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов; методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности. **Умеет на базовом уровне, с ошибками:** использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических качеств, свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.). **Владеет на базовом уровне, с ошибками:** практическими умениями и навыками, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствование психофизических способностей, самоопределению к физической культуре и спорту; приобретенными знаниями и умениями для самосовершенствования выбранного вида спорта.
менее 50 баллов	«неудовлетвори-тельно»	ОК-7	**Не знает на базовом уровне:** социальную роль физической культуры в жизни современного человека и общества в целом, ее возможности в восстановлении генофонда нации и возрождении трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов; методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в

			процессе учебной и профессиональной деятельности. **Не умеет на базовом уровне:** использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических качеств, свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.). **Не владеет на базовом уровне:** практическими умениями и навыками, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствование психофизических способностей, самоопределению к физической культуре и спорту; приобретенными знаниями и умениями для самосовершенствования выбранного вида спорта.

Карта обеспеченности дисциплины «Физическая культура»
учебными изданиями и иными информационно-библиотечными ресурсами

Кафедра Социальных и гуманитарных дисциплин
ОПОП ВО по направлению подготовки 38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ,
направленность (профиль) "Менеджмент организации"
Уровень подготовки бакалавриат

№п/п	Наименование, автор	Выходные данные	Библиотека Пермского института (филиала) РЭУ им Г.В. Плеханова		Количество экземпляров на кафедре (в лаборатории) (шт.)	Численность студентов (чел.)	Показатель обеспеченности студентов литературой: = 1 (при наличии в ЭБС); или =(колонка 4/ колонка 7) (при отсутствии в ЭБС)
			количество печатных экземпляров (шт.)	наличие в ЭБС (да/нет), название ЭБС			
1	2	3	4	5	6	7	8
Основная литература							
1.	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов.	М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-6934-4.	X	да, ЭБС «Юрайт»	X	X	**1,0**
2.	Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.].	М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-9916-6090-7.	X	да, ЭБС «Юрайт»	X	X	**1,0**
3.	Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр.	Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.	X	да, ЭБС «ZNANIUM»	X	X	**1,0**

	Всего						
Дополнительная литература							
1	Булгакова Ж. Плавание: учебник	М.: ИНФРА-М, 2017. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/19706.	X	да, ЭБС «ZNANIUM»	X	X	**1,0**
2.	Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Л.Н., И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова.	Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 -	X	да, ЭБС «ZNANIUM»	X	X	**1,0**
3.	Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич.	М. : Издательство Юрайт, 2018. — 141 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-9916-6534-6.	X	да, ЭБС «Юрайт»	X	X	**1,0**
4.	Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова.	.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с.: 60x90 1/16. -	X	да, ЭБС «ZNANIUM»	X	X	**1,0**
5.	Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. -	М.: Юнити-Дана, 2013. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573	X	да, ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	X	X	**1,0**
	Всего						
Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы							
1.	Научная Электронная библиотека «elibrary.ru»						

2.	Электронная библиотечная система ZNANIUM.COM						
3.	Электронная библиотечная система Юрайт»						
4.	Электронная библиотечная система «BOOK.ru» издательства «КноРус медиа»						
5.	Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»						
	Всего						

Зав.кафедрой /Назипов И.И./
(подпись) (Ф.И.О.)

01 июня 2018 г.

Согласовано:
Зав. библиотекой /Любимова Л.Б /
(подпись) (Ф.И.О.)

01 июня 2018 г.