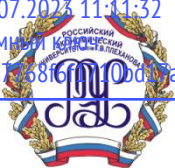


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Петровская Анна Викторовна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 24.07.2023 11:11:32  
Уникальный программный идентификатор:  
798bda6555fbdebe82188161110001a9070c31dc1b6abac5a1110c8c5199

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

УТВЕРЖДЕНО



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»

Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова



протоколом заседания Совета  
Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова  
от 28.05.2019 № 11  
Председатель Г.Л. Авагян

## Кафедра бухгалтерского учета и анализа

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ для студентов приема 2020 г.

#### Б1.Б.20 Физическая культура и спорт (модуль)

Направление подготовки 38.03.02  
Менеджмент

Направленность (профиль) программы  
«Менеджмент организации»

Уровень высшего образования Бакалавриат  
Программа подготовки прикладной бакалавриат

Краснодар  
2019 г.

Рабочая программа учебного модуля Б1.Б.20 Модуль Физическая культура и спорт нацелена на формирование компетенций бакалавров в области формирования физической культуры личности; теоретических знаний, практических умений и навыков в области развития и совершенствования физических качеств, двигательных умений и навыков.

Рабочая программа учебного модуля составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению кафедрой бухгалтерского учета и анализа. Протокол от 28.03.2019 № 7

Зав. КБУ, к.э.н., доцент



Н.В. Лактионова

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу учебного модуля *Б1.Б.20 Модуль 1 Физическая культура и спорт*, утверждены на заседании кафедры бухгалтерского учета и анализа, протокол от 18.03.2020 № 8

Заведующий кафедрой  Н.В. Лактионова

Согласовано на заседании УМС Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова, протокол от 19.03.2020 № 7

Председатель  Г.Л. Авагян

Утверждено советом Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова, протокол 26.03.2020 № 11

Председатель  А.В. Петровская

2.Рабочая программа с внесенными дополнениями и изменениями рекомендована к утверждению на заседании кафедры бухгалтерского учета и анализа протокол №6 от 10.01.2022

Заведующий кафедрой  Н.В. Лактионова

Согласовано на заседании методического совета Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова протокол № 4 от 17.02.2022 г.

Председатель  Э.Г. Баладыга

Утверждено советом Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова протокол № 10 от 24.02.2022 г.

Председатель  А.В. Петровская

# І. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Цель дисциплины

Целью учебного модуля является формирование физической культуры личности, способной поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; приобретение умений и компетенций направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## 1.2 Задачи учебного модуля

Задачами учебного модуля являются:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, самосовершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, использования средств физической культуры в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

## 1.3 Место учебного модуля в структуре ОПОП (основной профессиональной образовательной программы высшего образования)

Учебный модуль *Б1.Б.20 Физическая культура и спорт (модуль)* относится к базовой части учебного плана и включает в себя учебные дисциплины: «Физическая культура» и «Элективные дисциплины по физической культуре».

## 1.4 Объем учебного модуля и виды учебной работы:

Показатели объема учебного модуля	Всего часов по формам обучения		
	очная	очно-заочная	заочная, на базе СПО
Объем модуля в зачетных единицах	2	2	2
Объем модуля в часах	400	400	400
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (контакт. часы), всего:</b>	<b>400</b>	<b>72,5</b>	<b>18,5</b>
1. Аудиторная работа (ауд.), всего:	392	72	18

в том числе:			
• лекции	28	28	4(2)
• лабораторные занятия	-	-	
• практические занятия	364	44	14(2)
3. Индивидуальные консультации (ИК) (заполняется при наличии по дисциплине курсовых работ/проектов)	-		
4. Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт) (заполняется при наличии по дисциплине курсовых работ/проектов)	8	0,5	0,5
5. Консультация перед экзаменом (КЭ)	-	-	
6. Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии / сессии заочников (Каттэк)	-	-	
<b>Самостоятельная работа, всего:</b>		<b>327,5</b>	<b>381,5</b>
в том числе:			
• самостоятельная работа в семестре (СР)	-		374
• самостоятельная работа в семестре (КР)	-		
• самостоятельная работа в период экз. сессии (Контроль)	-		7,5

### 1.5 Требования к результатам освоения учебного модуля

В результате освоения учебного модуля *Б1.Б.20 Физическая культура и спорт* (модуль) должны быть сформированы следующие компетенции:

#### **ОК-6 – Способность к самоорганизации и самообразованию**

В результате освоения компетенции **ОК-6** студент должен:

**Знать:** формы самостоятельных занятий, мотивацию выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния.

**Уметь:** проводить самостоятельные физкультурные занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.

**Владеть:** навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности

#### **ОК-7 – Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

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

**Знать:** роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности.

**Уметь:** проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

**Владеть:** должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения

## **ОК-8 - Способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций**

В результате освоения компетенции **ОК-8** студент должен:

**Знать:** социально-биологические основы физической культуры; анатомо-морфологические особенности организма, основные функции ведущих функциональных систем.

**Уметь:** осуществлять первичное оказание медицинской помощи с учётом сложившейся ситуации чрезвычайного характера.

**Владеть:** приёмами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями

### **1.6 Формы контроля**

Текущий контроль (в т.ч. контроль самостоятельной работы) осуществляется в процессе освоения дисциплин учебного модуля лектором и преподавателем, ведущим практические занятия, в соответствии с календарно-тематическим планом.

Промежуточная аттестация по очной форме обучения:

«Физическая культура» - зачет – 2 семестр обучения.

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» - зачет 2, 4, 6 семестр.

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы обучающегося по программе бакалавриата. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы обучающегося 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 учебного модуля Б1.Б.20 Физическая культура и спорт (модуль) осуществляется в соответствии с разделом VIII рабочих программ учебных дисциплин, входящих в данный учебный модуль.

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



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова»  
Краснодарский филиал РЭУ им. Г. В. Плеханова

УТВЕРЖДЕНО

Протоколом заседания Совета

Краснодарского филиала РЭУ им. Г. В. Плеханова  
от 24 июня 2019 г. № 11/1

Председатель  А.В.Петровская

**Кафедра бухгалтерского учета и анализа**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.Б.20.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Направление подготовки 38.03.02  
МЕНЕДЖМЕНТ**

**Направленность (профиль) программы бакалавриата  
Менеджмент организации**

**для студентов приема 2020 г.**

Уровень высшего образования **Бакалавриат**

Программа подготовки ***прикладной бакалавриат***

**Краснодар  
2019**

**Рецензенты:**

- 1.Белинский Д.В., к.пед.н., доцент кафедры теории, истории и методики физической культуры ФГБОУ ВО КГУФКСТ, г. Краснодар;
- 2.Дорошенко В.В., к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой физического воспитания ФГБОУ ВО КубГУ, г. Краснодар


**Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура»:**

**Цель изучения дисциплины** – формирование физической культуры личности, способной поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины** – сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Рабочая программа дисциплины составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта.

**Составитель:**

  
(подпись)

С. Г. Александров, к. пед. н., доцент кафедры бухгалтерского учета и анализа

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению на заседании кафедры бухгалтерского учета и анализа. Протокол от 19 06.2019 г. № 10/1.

Зав. КБУ, к. э. н., доц.

  
(подпись)

Н.В.Лактионова

**Согласовано:**

Зав. кафедрой менеджмента, к. э. н., доц.



Э.Г. Баладыга

Согласовано на заседании УМС Краснодарского филиала РЭУ им. Г. В. Плеханова.  
Протокол от 21 июня 2019 г. № 8/1



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>6</b>
<b>II.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>10</b>
<b>III.ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....</b>	<b>16</b>
<b>IV.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ...</b>	<b>16</b>
<b>V. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>30</b>
<b>VI. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ .....</b>	<b>42</b>
<b>VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>55</b>
<b>VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ .....</b>	<b>56</b>
<b>Лист регистрации изменений.....</b>	<b>63</b>
<b>Приложения:</b>	
<b>1.Карта обеспеченности дисциплины учебными изданиями и иными информационно-библиотечными ресурсами.....</b>	<b>64</b>

## **I.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1 Цель дисциплины «Физическая культура»**

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» является:

1.Формирование физической культуры личности, способной поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **1.2 Учебные задачи дисциплины «Физическая культура»:**

Задачами дисциплины являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- 3.знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
5. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
7. приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
8. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
9. совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

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

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части учебного плана.

Изучение дисциплины «Физическая культура» необходимо для дальнейшего освоения таких дисциплин, как «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

#### 1.4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Показатель объёма дисциплины	Всего часов по формам обучения		
	очная	заочная	очно-заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2 ЗЕТ		
Объем дисциплины в часах	72		
1 семестр			
Объем дисциплины в зачетных единицах	1 ЗЕТ		
Объем дисциплины в часах	36		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (Контактные часы), всего:	36	8,25	
Аудиторная работа (Ауд.), всего:	36	8	20
в том числе:	-	-	
Лекции, в т.ч. интерактивные часы ( )	14	4(2)	8
лабораторные занятия, в т.ч. интерактивные часы ( )	-	-	
практические занятия, в т.ч. интерактивные часы ( )	22	4(2)	12
Электронное обучение (Элек.)	-	-	
Индивидуальные консультации (ИК) <i>(заполняется при наличии по дисциплине курсовых работ)</i>	-	-	
Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)	-	-	
Самостоятельная работа (СР), всего:	-	28	16
самостоятельная работа в семестре (СРс)	-	28	16
самостоятельная работа в период экз. сессии (Контроль)	-	-	
2 семестр			
Объем дисциплины в зачетных единицах	1 ЗЕТ		
Объем дисциплины в часах	36		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (Контакт. часы), всего:	36		
Аудиторная работа (Ауд.), всего:	36	-	20
в том числе:	-	-	
лекции, в т.ч. интерактивные часы ( )	14	-	8
лабораторные занятия, в т.ч. интерактивные часы ( )	-	-	
практические занятия, в т.ч. интерактивные часы ( )	22	-	12
Электронное обучение (Элек.)	-	-	
Индивидуальные консультации (ИК) <i>(заполняется при наличии по дисциплине курсовых работ)</i>	-	-	
Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт) <i>(заполняется при наличии по дисциплине курсовых работ)</i>	-	-	
Консультации перед экзаменом (КЭ)	-	-	
Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)	2	0,25	0,25
Самостоятельная работа (СР), всего:	-	32	15,75
в том числе	-	-	
самостоятельная работа в семестре (СРс)	-	32	15,75
самостоятельная работа в период экз. сессии (Контроль)	-	3,75	

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине осуществляется в соответствии с приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным

программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

### 1.5 Требования к результатам освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины в соответствии с видами профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа бакалавриата, должны быть решены следующие профессиональные задачи и сформированы следующие общекультурные (ОК) компетенции:

**ОК-6** - способностью к самоорганизации и самообразованию;

В результате освоения компетенции **ОК-6** студент должен:

**Знать:** цели, задачи и способы общекультурного и профессионального самосовершенствования, методологию развития общекультурных и профессиональных качеств собственной личности.

**Уметь:** реализовывать достижения развитой личности, способной к самоорганизации и самообразованию, в общекультурной и профессиональной деятельности.

**Владеть:** навыками самоорганизации и самообразования.

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

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

**Знать:** методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Уметь:** использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Владеть:** навыками применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**ОК-8** - способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

В результате освоения компетенции **ОК-8** студент должен:

**Знать:** приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

**Уметь:** использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

**Владеть:** навыками применения приемов оказания первой помощи, методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

### 1.6. Формы контроля

Текущий контроль (контроль самостоятельной работы студента) осуществляется в процессе освоения дисциплины преподавателем, ведущим семинарские занятия, в соответствии с календарно-тематическим планом, в объёме часов, запланированных в расчёте педагогической нагрузки по дисциплине «Физическая культура» в виде оценки:

- ответов на вопросы устного опроса;
- результатов тестирования;
- качества участия в деловой игре;
- итогов участия в круглом столе

Промежуточная аттестация проводится во 2 семестре - **зачёт**

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку обучающегося по программе бакалавриата. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы обучающегося осуществляется в соответствии с «Положением о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний студентов в федеральном государственном бюджетном образовательном

учреждении высшего профессионального 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.

#### **1.7 Требования к адаптации учебно-методического обеспечения дисциплины для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Требования к адаптации учебно-методического обеспечения дисциплины для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов определены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ФГБОУ ВО «РЭУ им.Г.В.Плеханова». (<http://www.rea.ru>)

Набор адаптационных методов обучения, процедур текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации осуществляется исходя из специфических особенностей восприятия, переработки материала обучающимися с ограниченными возможностями здоровья с учётом рекомендаций медико-социальной экспертизы, программы реабилитации инвалида с учётом индивидуальных психофизических особенностей.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание дисциплины «Физическая культура», описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения ОПОП ВО представлено в таблице 2.1

Наименование раздела дисциплины (темы)	Содержание	Формируемые компетенции	Образовательные технологии
<b>Семестр 1 Раздел I. Основы физической культуры и спорта</b>			
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	ОК-6; ОК-7; ОК-8	Лекция; практические занятия: устный опрос
Тема 2. Олимпийские игры	Историческое становление Олимпийского движения: основные даты проведения Олимпийских игр древности и современности.	ОК-6; ОК-7; ОК-8	Лекция; практические занятия: устный опрос

	Роль Пьера Де Кубертена в возрождении Олимпийских игр в XIX веке. Участие сборных России, Советского Союза в летних и зимних Олимпийских играх. Олимпийские традиции, правила, ритуалы. Олимпийские игры-2016, российские чемпионы.		
Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды	ОК-6; ОК-7; ОК-8	Лекция; практические занятия: устный опрос
Тема 4. Основы здорового образа жизни.	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ	ОК-6; ОК-7; ОК-8	Лекция; практические занятия: устный опрос, тест

Физическая культура в обеспечении здоровья.	жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.		
Тема 5. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда	ОК-6; ОК-7; ОК-8	Лекция; практические занятия: устный опрос
Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная	ОК-6; ОК-7; ОК-8	Лекция; практические занятия: устный опрос



	подготовка, ее цели и задачи. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.		
Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.</p> <p>Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин.</p> <p>Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p>	ОК-6; ОК-7; ОК-8	Лекция; практические занятия: устный опрос, круглый стол.
<b>Семестр 2 Раздел II. Особенности физической культуры и спорта</b>			

<p>Тема 8.</p> <p>Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом</p>	<p>Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями. Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные циркадные их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма. Борьба с вредными привычками.</p>	<p>ОК-6; ОК-7; ОК-8</p>	<p>Лекция; практические занятия: устный опрос</p>
<p>Тема 9.</p> <p>Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p>	<p>Определение цели и задач спортивной подготовки и занятий системой физических упражнений в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Специальные зачётные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта. Современные популярные системы физических упражнений. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим</p>	<p>ОК-6; ОК-7; ОК-8</p>	<p>Лекция; практические занятия: тест</p>

	упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.		
Тема 10. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	ОК-6; ОК-7; ОК-8	Лекция; практические занятия: устный опрос
Тема 11. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.	Спортивная классификация. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных	ОК-6; ОК-7; ОК-8	Лекция; практические занятия: деловая игра

	групп видов спорта и систем физических упражнений		
Тема 12. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.	ОК-6; ОК-7; ОК-8	Лекция; практические занятия: устный опрос
Тема 13. Учёт возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учёт физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом. Коррекция физического развития. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.	ОК-6; ОК-7; ОК-8	Лекция; практические занятия: устный опрос
Тема 14. Профессионально-прикладная физическая	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами	ОК-6; ОК-7; ОК-8	Лекция; практические занятия: устный опрос, тест

подготовка (ППФП) студентов	физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе		
-----------------------------------	---	--	--

### III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура» используются следующие образовательные технологии в виде контактной и самостоятельной работы:

#### 1. Стандартные методы обучения:

лекции;  
практические занятия, на которых проводятся устный опрос; тестирование; деловая игра; круглый стол.

#### 2. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:

деловые и ролевые игры;  
круглые столы.

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

#### 4.1. Рекомендуемая литература

##### Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438991> (дата обращения: 16.10.2018). <https://biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-438991#page/1>

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427> (дата обращения: 16.10.2018). <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431427#page/1>

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716> (дата обращения: 16.10.2018). <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1>

##### Нормативно-правовые документы:

1. ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ».
2. Стратегия развития физической культуры и спорта и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» Распоряжение Правительства РФ №1101-Р от 07.08.2009 г.

##### Дополнительная литература:

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438915> (дата обращения: 16.10.2019). <https://biblio-online.ru/viewer/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915#page/1>

2. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447196> (дата обращения: 16.10.2018). <https://biblio-online.ru/viewer/istoriya-fizicheskoy-kultury-447196#page/1>

3. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN

978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblionline.ru/bcode/447152> (дата обращения: 16.10.2018). <https://biblionline.ru/viewer/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-447152#page/1>

4. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 253 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblionline.ru/bcode/437324> (дата обращения: 16.10.2018). <https://biblionline.ru/viewer/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-437324#page/1>

5. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblionline.ru/bcode/444895> (дата обращения: 16.10.2018). <https://biblionline.ru/viewer/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-444895#page/1>

#### **4.2 Перечень информационно-справочных систем**

1. Информационно-правовой портал «КонсультантПлюс» <http://www.consultant.ru>
2. Правовая информационная система «ГарантПлюс» <http://www.garant.ru>
3. Информационный портал «ГТО» <http://www.GTO.ru>
4. Законы РФ в области физкультуры и спорта - правовая справочно-консультационная система <http://kodeks.systems.ru>
5. Информационно-правовая система «Законодательство России» <http://pravo.gov.ru/ips/>

#### **4.3 Перечень электронно- образовательных ресурсов**

1. ЭБС «ИНФРА–М» <http://znanium.com>
2. ЭБС «Лань» [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)
3. ЭБС ВООК.ru <http://www.book.ru>
4. Лекториум - просветительский проект: массовые открытые онлайн-курсы, открытый видеоархив лекций вузов России <https://www.lektorium.tv/>
5. Компьютерные тестовые задания: система тестирования Indigo

#### **4.4 Перечень профессиональных баз данных**

1. Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования eLibrary.ru <http://elibrary.ru>
2. Scopus – крупнейшая единая база данных, содержащая аннотации и информацию о цитируемости рецензируемой научной литературы, со встроенными инструментами отслеживания, анализа и визуализации данных
3. Базы данных компании «ИстВьюИнформейшн Сервисиз Инк» (электронные периодические издания «Издания по общественным и гуманитарным наукам» <https://dlib.eastview.com/browse/udb/890>

#### **4.5 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>
2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации (Минобрнауки России) - официальный сайт <https://www.minobrnauki.gov.ru>
4. Российский научный фонд (РНФ) - официальный сайт <http://rscf.ru/ru>
5. Научная педагогическая электронная библиотека (НПЭБ) - многофункциональная информационно-поисковая система Российской академии образования - <http://elib.gnpbu.ru>
6. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта - <http://sportlaws.infosport.ru>

7. Журнал «Культура здоровой жизни» - <http://kzg.narod.ru/>
8. Российский журнал «Физическая культура» - <http://lib.sportedu.ru>
9. Журнал «Теория и практика физической культуры» - <http://lib.sportedu.ru>
10. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал - <http://www.infosport.ru>
11. Правила различных спортивных игр - <http://sportrules.boom.ru>
12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ - <http://lib.sportedu.ru>

#### **4.6 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения**

1. Операционная система Windows XP PRO
2. Office Professional Plus 2007 Rus OLP NL AE
3. Office Professional Plus 2013 Rus OLP NL AE
4. Программное обеспечение AutoCAD 2011
5. CorelDRAW Graphics Suite X4 Education License ML (1-60)
6. Программа оптического распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition. Одна именная лицензия Concurrent
7. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»

#### **4.7 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура».**

### **Раздел I.**

#### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

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

Вопросы для самопроверки:

1. Раскройте понятие физическая культура.
2. Назовите функции физической культуры.
3. Что такое физическое совершенство?
4. Что относится к показателям физического совершенства?
5. Раскройте понятие физическое воспитание.

Задания для самопроверки:

1. Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений.
2. Заносите данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей на протяжении года.

Методические рекомендации

Охарактеризовать физическую культуру и спорт как социальные феномены общества. Раскрыть современное состояние физической культуры и спорта. Определить сущность физической культуры как социального института. Дать краткую характеристику ценностей и ведущих средств физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Указать основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Выделить направления физической культуры личности.

#### **Тема 2. Олимпийские игры**

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

Вопросы для самопроверки:

1. Какую страну называют Родиной Олимпийских игр?
2. Назовите римского императора, запретившего Олимпийские игры древности.
3. Что такое олимпийские традиции?



4. Как долго проходили Олимпийские игры древности?

5. Раскройте понятие олимпийская клятва.

Задания для самопроверки:

1. Написать рассказ об одном олимпийце, который принимал участие в Олимпийских играх современности.

Методические рекомендации

Описать историческое становление Олимпийского движения. Указать основные даты проведения Олимпийских игр древности и современности. Отметить роль Пьера Де Кубертена в возрождении Олимпийских игр в XIX веке. Кратко охарактеризовать участие сборных России, Советского Союза в летних и зимних Олимпийских играх. Дать описанием Олимпийских традиций, правил, ритуалов. Указать особенности Олимпийских игр-2016, отметить российских чемпионов.

### **Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.**

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

Вопросы для самопроверки:

1. Из каких видов костей состоит организм человека.

2. Дайте определение понятию сустав и назовите виды суставов.

3. Назовите основные виды мышц и их функции.

4. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?

5. Какой процесс энергообразования наиболее эффективен при длительной физической работе.

Задания для самопроверки:

1. Определите ЧСС и АД в покое и при физических нагрузках.

2. Выполняя разную по интенсивности нагрузку и измеряя ЧСС и АД, определите как они зависят от величины нагрузки.

Методические рекомендации

Кратко охарактеризовать организм как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую систему. Описать воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Раскрыть особенности ведущих функциональных систем организма. Выделить физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Перечислить средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Дать определение термину «гипокинезия», «гиподинамия».

**Тема 4. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

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

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?

2. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.

3. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.

4. Что предполагает здоровый образ жизни?

5. Организация здорового образа жизни в студенческом возрасте. Условия соблюдения здорового образа жизни.

Методические рекомендации

Дать определение термину «здоровье», «здоровый образ жизни». Отметить роль здоровья как ведущего фактора экономического развития общества, привести примеры.

Описать здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Выделить в каждом из факторов условия, ухудшающие и улучшающие показатели здоровья. Указать значение физической культуры в обеспечении здоровья.

Дать определение терминам «работоспособность», «утомление», «восстановление», установить взаимосвязь между работоспособностью и содержанием здоровья человека. Привести классификацию видов, стадий утомления и принципов восстановления.

Задания для самопроверки:

1. Рассчитайте свой суточный расход энергии.
2. Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом.

Методические рекомендации

Установить взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Дать определение термину «образ жизни студента». Подробно описать составляющие здорового образа жизни.

Установить критерии эффективности здорового образа жизни по каждой из его составляющих, сопоставить с персональными показателями здорового образа жизни.

Отметить личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

**Тема 5. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

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

Вопросы для самопроверки:

1. Через какой промежуток времени после начала учёбы в течение учебного дня у студентов проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?
2. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?
3. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?
4. В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?

Задания для самопроверки:

1. Изучите динамику собственной работоспособности в течение суток.
2. Сбалансируйте соотношение работы и отдыха для наиболее эффективной работоспособности.

Методические рекомендации

Дать описание психофизиологических характеристик интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

Указать динамику работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Выделить основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, а также критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

Перечислить особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда

**Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

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

Вопросы для самопроверки:

1. Понятие об ОФП и СФП
2. Методические принципы физического воспитания
3. Структура учебно-тренировочного занятия.

#### Методические рекомендации

Дать определение термину «общая физическая подготовка», отметить ее цели и задачи. Дать определение термину «специальная физическая подготовка», отметить ее цели и задачи. Указать на тождество и различие ОФП и СФП. Отметить специфику спортивной подготовки. Подчеркнуть значение мышечной релаксации в физкультурно-спортивной деятельности.

Перечислить и раскрыть методические принципы физического воспитания, методы физического воспитания.

Раскрыть структуру учебно-тренировочного занятия. Провести анализ соотношения каждой из частей учебно-тренировочного занятия.

Вопросы для самопроверки:

1. Этапы обучения движениям.
2. Особенности развития физических качеств.
3. Условия формирования ведущих физических качеств.

#### Методические рекомендации

Дать определение терминам «физические качества», «сила», «гибкость», «выносливость», «ловкость», «быстрота». Раскрыть основы обучения движениями и совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Отметить закономерности развития пяти ведущих физических качеств. Перечислить методы для развития силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты.

Подчеркнуть потенциальные возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.

### **Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

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

Вопросы для самопроверки:

1. Характеристика спортивной деятельности.
2. Особенности и специфика физического воспитания.
3. Основные составляющие физической культуры.
4. Какие существуют формы самостоятельных занятий.
5. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.
6. Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
7. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Задания для самопроверки:

1. Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений.
2. Выполняйте комплекс ежедневно и отметьте повышение общей работоспособности.

#### Методические рекомендации

Дать определение термину «тренировка», «разминка». Подробно описать три формы самостоятельных тренировочных занятия, привести примеры. Отметить условия проведения самостоятельной тренировки. Выделить границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

Перечислить ведущие принципы проведения самостоятельных тренировочных занятий.

Раскрыть мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий. Описать содержание самостоятельных занятий. Дать краткую характеристику организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности в зависимости от цели занятия.

Описать планирование и управление самостоятельными занятиями. Указать взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Дать краткую характеристику гигиене самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

## Раздел II.

### **Тема 8. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды, вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом**

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

Вопросы для самопроверки:

1. Правила сбалансированного питания.
2. Нормы двигательной активности в разные возрастные периоды.
3. Режим сна и бодрствования.
4. Влияние курения на организм и психику.
5. Влияние алкоголя на организм и психику.
6. Влияние наркотиков на организм и психику.

Методические рекомендации

Раскрыть сущность питания как фактора здорового образа жизни. Описать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями. Указать условия рационального питания.

Перечислить факторы оптимального двигательного режима (время одного тренировочного занятия, норма двигательного режима, содержание занятий).

Указать факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные циркадные их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма. Дать краткую характеристику режима дня – режим питания, сна, двигательной активности. Перечислить факторы рациональной организации режима сна.

Охарактеризовать состояние организма и психики при употреблении алкоголя. Охарактеризовать состояние организма и психики при табакокурении. Охарактеризовать состояние организма и психики при употреблении наркотиков.

Проанализировать стратегию борьбы с вредными привычками.

### **Тема 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

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

Вопросы для самопроверки:

1. Лёгкая атлетика: разновидности, описание.
2. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
3. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?
4. Можно ли с помощью физических упражнений (занятий тем или иным видом спорта) формировать определённые психические качества и свойства личности?

Задания для самопроверки:

1. Выберите дистанцию, которую Вы в состоянии преодолеть легко бегом с самой низкой интенсивностью работы.
2. Пробегайте эту дистанцию через день в одно и то же время в течение 1– 2 месяцев регулярно и проанализируйте - насколько легче организм справляется с нагрузкой (систематичность должна привести к сверхвосстановлению организма).

Методические рекомендации

Раскрыть содержание лёгкой атлетики как избранного вида спорта.

Определить цели и задачи спортивной подготовки и занятий системой физических упражнений в условиях вуза. Перечислить возможные формы организации тренировки в вузе. Указать специальные зачётные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. Описать спортивную классификацию и раскрыть правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Перечислить современные популярные системы физических упражнений.

Проанализировать влияние двигательной активности на психику и ведущие функциональные системы организма.

#### **Тема 10. Диагностика и самодиагностика во время занятий физическими упражнениями и спортом.**

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

Вопросы для самопроверки:

1. Какова периодичность врачебного контроля для спортсменов?
2. Укажите основное предназначение врачебного обследования.
3. Чем определяется физическое развитие человека?
4. Какой тип осанки считается нормальным?
5. Какие характеристики лежат в основе антропометрических стандартов?

Задания для самопроверки:

1. Проведите замеры ЧСС, АД, частоты дыхания в покое.
2. Проведите замеры жировой подкожной прослойки.

Методические рекомендации

Раскрыть сущность диагностики и самодиагностики состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Кратко охарактеризовать педагогический контроль, его содержание; врачебный контроль, его содержание.

Указать методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

#### **Тема 11. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.**

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

Вопросы для самопроверки:

1. Дайте характеристику особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

2. Дайте характеристику видов спорта, развивающих отдельные физические качества.

3. Что служит основанием выбора индивидуального вида спорта студентом?

4. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом.

5. Классификации видов спорта, их краткая характеристика.

Задания для самопроверки:

1. Предоставить результаты тестирования, отражающие уровень физической (функциональной) подготовленности.

2. Составить недельный план персональной тренировки с учётом индивидуальных показателей ФР.

Методические рекомендации

Описать особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Охарактеризовать спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Указать мотивацию и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Дать краткую психофизиологическую характеристику основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

#### **Тема 12. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.**

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

Вопросы для самопроверки:

1. Что является целью самоконтроля?

2. Какую величину пульса не следует превышать при занятиях физическими упражнениями в возрасте 18 лет?

3. Корреляция уровня нагрузки и показателей самоконтроля.
4. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?
5. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?

Задания для самопроверки:

1. Провести самостоятельно пробу Генче.
2. Провести самостоятельно пробу Штанге.

Методические рекомендации

Описать самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки. Дать краткую характеристику дневника самоконтроля. Перечислить объективные и субъективные показатели самоконтроля.

Проанализировать содержание и методики занятий физическими упражнениями и спортом с точки зрения коррекции и управления.

**Тема13. Учёт возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.**

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

Вопросы для самопроверки:

1. Перечислить особенности занятий для женщин.
2. Указать особенности проведения учебно-тренировочных занятий в течение жизни.

3.Какие упражнения обеспечивают профилактику заболеваний организма по различным функциональным системам?

Методические рекомендации

Указать характер содержания занятий в зависимости от возраста. Выделить особенности самостоятельных занятий для женщин. Раскрыть возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие.

Отметить физиологические и гендерные особенности организма при занятиях физической культурой и спортом. Раскрыть влияние физической культуры, спорта и здорового образа жизни на функционирование организма и рост телосложения. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.

**Тема 14. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.**

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

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?
2. Какова цель ППФП?
3. Какие задачи у ППФП?
4. На какие группы можно условно разделить профессии?
5. Профессиограмма специалиста в сфере экономики.
- 6.Характеристика интеллектуальной деятельности.
7. Основные признаки умственного труда.
- 8.Рациональные условия использования двигательной активности для повышения эффективности умственного труда.

Задания для самопроверки:

1. Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности.
2. Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы.

Методические рекомендации

Дать определение термину «профессионально-прикладная физическая подготовка». Кратко охарактеризовать производственную физическую культуру (производственная гимнастика). Перечислить особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

Проанализировать профилактику профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Указать дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Раскрыть влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Отметить роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Раскрыть содержание и особенности интеллектуальной деятельности. Перечислить основные признаки умственного труда, его тождество и различие с физическим трудом.

Дать краткую характеристику направлению использования ведущих средств физической культуры в зависимости от содержания профессиограммы. Указать условия использования средств физической культуры с целью оптимизации умственного труда.

Перечислить основные термины и понятия физической культуры личности, раскрыть физиологические механизмы воздействия двигательной активности на организм и психику в случае регулярных тренировочных занятий.

Описать особенности использования избранного вида спорта или основ профессионально-прикладной подготовки для физического совершенствования, профессионализации и социальной адаптации.

### **Тематика контрольных работ для подготовки студентами заочной формы обучения в рамках самостоятельной работы.**

#### **Тема 1.**

Дать определение следующим терминам: физическая культура, стрессоустойчивость, самоконтроль, гибкость.

#### **1.1. Влияние занятий физической культурой на психическое развитие человека.**

В данном вопросе следует раскрыть значение физической культуры для развития психических свойств, состояний и процессов личности (стрессоустойчивость, внимание, мышление, коммуникативные навыки). Показать влияние двигательной активности на производительность труда и успеваемость студентов и отметить специфику воздействия двигательной активности на личность занимающихся физической культурой или спортом.

#### **1.2. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.**

Указать цели и задачи самоконтроля, подчеркнуть значимость дневника самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. Перечислить объективные и субъективные методы самоконтроля. Охарактеризовать все субъективные методы, из числа объективных методов - кратко описать 3-4 метода, привести примеры.

#### **1.3. Развитие гибкости как физического качества.**

Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

Комплекс должен состоять из 8-9 упражнений и содержать указания по его выполнению (количество повторов в одном упражнении, время выполнения, особенности выполнения и так далее)

#### **Тема 2.**

Дать определение следующим терминам: физическая культура, здоровье, физическое развитие, спорт

#### **2.1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.**

Охарактеризовать здоровье с различных точек зрения, перечислить факторы, которые определяют состояние здоровья (образ жизни, медицинское обеспечение и так далее).

Указать параметры физического развития как объективного показателя состояния здоровья населения (привести примеры).

## **2.2. Советские и российские спортсмены в истории Олимпийских игр (олимпийские чемпионы Кубани).**

Отметить общий вклад российских и советских спортсменов в историю Олимпийских игр современности, перечислить 5-7 выдающихся спортсменов с указанием краткой спортивной биографии, видом спорта,

### **2.3. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.**

Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

Комплекс должен состоять из 8-9 упражнений и содержать указания по его выполнению (количество повторов в одном упражнении, время выполнения, особенности выполнения и так далее).

## **Тема 3.**

Дать определение следующим терминам: физическая культура, физическое воспитание, принципы, спорт, сила.

### **3.1. История возникновения Олимпийских игр.**

Кратко описать историю Олимпийских игр древности и современности, обратив внимание на вклад Пьера де Кубертена в возрождение Олимпизма в 19 веке. Охарактеризовать более подробно одни летние и зимние Олимпийские игры.

### **3.2. Методические принципы физического воспитания.**

Перечислить все методические принципы физического воспитания, дать краткое описание, привести примеры к каждому принципу.

### **3.3. Развитие силы как физического качества.**

Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

Комплекс должен состоять из 8-9 упражнений и содержать указания по его выполнению (количество повторов в одном упражнении, время выполнения, особенности выполнения и так далее).

## **Тема 4.**

Дать определение следующим терминам: физическая культура, тренировка, работоспособность, утомление, восстановление, профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **4.1. Форма и содержание самостоятельной физической тренировки.**

Перечислить формы самостоятельных занятий физическими упражнениями, описать содержание одной из форм. Затем указать цели самостоятельных занятий и дать описание программы занятий в соответствии с конкретной целью.

### **4.2. Работоспособность, утомление и восстановление.**

Указать ведущую особенность работоспособности как потенциальности способности человека. Отметить зависимость работоспособности от ряда факторов. Выделить основной критерий работоспособности. Перечислить и раскрыть три группы факторов, влияющих на производительность труда (работоспособность) человека.

Обратить на зависимость работоспособности от утомления, которое должно носить адекватный характер в процессе тренировки. Выделить внешние признаки утомления во время тренировочных занятий. Кратко описать две фазы утомления и две фазы восстановления. Охарактеризовать средства и принципы восстановления на примерах.

### **4.3. Формирование профессионально-прикладных качеств с учетом выбранной профессии.**

Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.



Комплекс должен состоять из 8-9 упражнений и содержать указания по его выполнению (количество повторов в одном упражнении, время выполнения, особенности выполнения и так далее)

#### **Тема 5.**

Дать определение следующим терминам: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовленность, физические качества, физическая рекреация, физическая реабилитация, двигательная активность, спорт, разминка, ловкость.

##### **5.1. Предмет и содержание ФК.**

Охарактеризовать физическую культуру и спорт с позиций социального феномена общества. Указать предмет, ценности физической культуры, привести примеры. Перечислить составляющие физической культуры (кратко раскрыть каждую составляющую).

##### **5.2. Разминка, ее значение в структуре занятия.**

Обосновать необходимость включения разминки в структуру каждого тренировочного занятия, указать основные функции разминки и правила ее проведения.

Описать механизм действия на основные функциональные системы организма. Дать краткую характеристику общей и специальной части разминки.

##### **5.3. Развитие ловкости как физического качества.**

Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

Комплекс должен состоять из 8-9 упражнений и содержать указания по его выполнению (количество повторов в одном упражнении, время выполнения, особенности выполнения и так далее)

#### **Тема 6.**

Дать определение следующим терминам: физическая культура, физическое развитие, гиподинамия, гипокинезия

##### **6.1. Влияние занятий физической культурой на физическое развитие человека.**

Указать влияние двигательной активности на ряд функциональных систем организма, физические качества, иммунную систему, раскрыть механизм действия на одном примере. Отметить изменения, происходящие в организме, при возникновении процесса гиподинамии

##### **6.2. Вредные привычки.**

Перечислить основные привычки, пагубно влияющие на здоровье человека. Описать механизм воздействия на организм, указать нарушения в ряде функциональных систем при наличии различных вредных привычек (табак, алкоголь, наркотики).

Указать причины зависимостей от вредных привычек, отметить статистические данные Всемирной организации здравоохранения о взаимосвязи курения, алкоголя с состоянием здоровья населения.

Раскрыть факторы употребления наркотических веществ (биологические, социальные, психологические) и стратегию предупреждения наркомании.

##### **6.3. Улучшение зрения при долгой работе за компьютером.**

Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

Комплекс должен состоять из 8-9 упражнений и содержать указания по его выполнению (количество повторов в одном упражнении, время выполнения, особенности выполнения и так далее)

#### **Тема 7.**

Дать определение следующим терминам: физическая культура, физическое развитие, физические качества, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, сила, физическое упражнение, адаптация.

### **7.1. Развитие физических качеств.**

Описать виды (формы) и методы оценки пяти физических качеств, одно из физических качеств охарактеризовать более подробно.

### **7.2. Современные популярные системы физических упражнений.**

В данном вопросе необходимо отразить состояние традиционных либо нетрадиционных видов спорта, описав особенности, условия и правила проведения шести-семи популярных систем физических упражнений.

### **7.3. Улучшение адаптационных возможностей личности.**

Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

Комплекс должен состоять из 8-9 упражнений и содержать указания по его выполнению (количество повторов в одном упражнении, время выполнения, особенности выполнения и так далее)

## **Тема 8.**

Дать определение следующим терминам: физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, здоровье, выносливость.

### **8.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

Указать цели, задачи профессионально-прикладной физической подготовки, отметить место ППФП в системе тренировочных занятий по физической культуре. Описать особенности ППФП с учетом будущей профессиональной деятельности.

### **8.2. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.**

В данном вопросе следует выделить цели и задачи физического воспитания для студентов, имеющих заболевания. Отметить особенности физических упражнений при выполнении комплексов лечебной физической культуры. Раскрыть содержание программ по лечебной физической культуре при пяти-шести заболеваниях.

### **8.3. Развитие выносливости как физического качества.**

Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

Комплекс должен состоять из 8-9 упражнений и содержать указания по его выполнению (количество повторов в одном упражнении, время выполнения, особенности выполнения и так далее)

## **Тема 9.**

Дать определение следующим терминам: физическая культура, общая физическая подготовка, спортивная физическая подготовка, физическое воспитание, стрессоустойчивость.

### **9.1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.**

Указать цели и задачи общей и специальной физических подготовок, привести примеры. Отметить основные закономерности развития и формирования физических качеств.

### **9.2. Содержание физической культуры и особенности ее использования в интеллектуальном развитии личности.**

Отметить развивающий потенциал физических упражнений с точки зрения развития интеллектуальных способностей личности (творческий характер), указать на взаимосвязь между объемом получаемых знаний и мотивационно-ценностной сферой занимающихся физической культурой и спортом.

Перечислить задачи интеллектуального воспитания в процессе физического воспитания, привести примеры. В заключении необходимо обратить внимание на значимость самостоятельной работы для интеллектуального воспитания в рамках физической культуры.

### **9.3. Формирование стрессоустойчивости на занятиях по физической культуре и спорту.**

Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

Комплекс должен состоять из 8-9 упражнений и содержать указания по его выполнению (количество повторов в одном упражнении, время выполнения, особенности выполнения и так далее)

#### **Тема 10.**

Дать определение следующим терминам: физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, быстрота.

##### **10.1. Принципы, традиции, правила Олимпийского движения.**

Охарактеризовать Олимпийскую хартию, указать дату принятия современного варианта хартии.

Перечислить основные правила, традиции, принципы Олимпийского движения и Олимпийских игр, привести примеры. Указать талисман зимних Олимпийских игр в Сочи в 2014 году.

##### **10.2. Основы здорового образа жизни.**

Привести краткое описание содержания здорового образа жизни, выделив его компоненты и факторы (привести примеры).

Более подробно остановиться на требованиях к организации здорового образа жизни, исходя из его структуры (труд, оптимальный двигательный режим и так далее).

##### **10.3. Развитие быстроты как физического качества.**

Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

Комплекс должен состоять из 8-9 упражнений и содержать указания по его выполнению (количество повторов в одном упражнении, время выполнения, особенности выполнения и так далее).

#### **4.8 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» обеспечен тематический план реализации физической культуры по различным направлениям подготовки, арендуемой базой (стадион «Труд»), включающей в себя:

##### **1. Беговая дорожка № 1**

Перечень основного оборудования:

Брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка,  
барьеры для бега,  
колодки стартовые,  
стартовые флажки,  
флажки разметочные угловые,  
нагрудные номера,  
эстафетные палки,  
рулетка,  
секундомер.

##### **2. Спортивная площадка**

Перечень основного оборудования:

кольца баскетбольные,  
щиты баскетбольные,  
сетки баскетбольные,  
мячи баскетбольные,  
стойки волейбольные,  
сетка волейбольная,  
волейбольные мячи,  
насос для мячей,  
воланчики для бадминтона,

набор для бадминтона,  
гантели 0, 5, 1, 2, 3, 4, 5 кг.,  
макет учебно-тренировочной гранаты Ф-1,  
гранаты учебные для метания 300, 500, 700 гр.,  
гиря любительская 16, 24, 32,  
турник уличный,  
полоса препятствий - одиночный окоп (мобильный), стенка с двумя проломами  
(мобильная).

### **3. Спортивный зал № 19**

Перечень основного оборудования:

стенка гимнастическая,  
перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической,  
гимнастические скамейки,  
ворота для мини-футбола,  
сетки для мини-футбольных ворот,  
мячи для мини-футбола,  
фишки для развития поля,  
мяч набивной 2 кг.,  
столы для настольного тенниса,  
ракетки для настольного тенниса,  
мячи для настольного тенниса,  
скакалки,  
мячи набивные,  
гимнастические обручи алюминиевые,  
коврики гимнастические,  
гимнастические палки (бодибары) 2, 3 кг.,  
гимнастический мяч,  
динамометры кистевые.

Освоение дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения с учетом рекомендаций медико-социальной экспертизы, программы реабилитации инвалида с учетом индивидуальных психофизических особенностей на основании заявления студента.

## V. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Тематический план изучения дисциплины «Физическая культура» для студентов **очной формы обучения** представляет содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием часов и видов занятий, контактной и самостоятельной работы и формы контроля, таблица 5.1. Самостоятельная работа, электронное обучение учебным планом не предусмотрены.

Таблица 5.1

Наименование разделов и тем	Контактная работа, час									Самостоятельная работа*,			Формы текущего контроля (КСР)	
	Аудиторные часы						Индивидуальная консультация, ИК	Контактная работа по промежуточной аттестации, Катт	Консультация перед экзаменом, КЭ					Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии, Катгэкз
	лекции	практические занятия	лабораторные работы	всего	в т.ч. интерактивные формы /часы									
					лекции	практические занятия								
Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	0	4	-	-	-	-				0	<i>устный опрос</i>	
Тема 2 Олимпийские игры	2	2	0	4	-	-	-	-				0	<i>устный опрос</i>	
Тема 3 Социально биологические основы физической	2	4	0	6	-	-	-	-				0	<i>устный опрос</i>	

культуры														
Тема 4 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	6	0	8	-	-	-	-					0	<i>устный опрос, оценка результатов тест-ия</i>
Тема 5 Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2	0	4	-	-	-	-					0	<i>устный опрос</i>
Тема 6 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	2	0	6	-	-	-	-					0	<i>устный опрос</i>

Тема 7 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	4	0	6	-	К.с./1	-	-					0	устный опрос, оценка участия в круглом столе
Тема 8 Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом. Входной контроль	2	2	0	4	-	-	-	-					0	устный опрос тестирование
Тема 9 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2	2	0	4	-	-	-	-					0	оценка результатов тест-ия
Тема 10	2	4	0	4	-	-	-	-					0	устный опрос

Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом														
Тема 11. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.	2	4	0	4	-	<i>Д.и.Л</i>	-	-					0	<i>оценка участия в деловой игре</i>
Тема 12 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	2	2	0	4	-	-	-	-					0	<i>устный опрос</i>
Тема 13 Учёт возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	2	2	0	4	-	-	-	-					0	<i>устный опрос</i>
Тема 14 Профессионально-	2	4	0	8	-	-	-	-					0	<i>устный опрос, оценка результатов тест-ия</i>



прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)														
<b>Итого:</b>	<u>28</u>	<u>42</u>	<u>0</u>	<u>70</u>	=	<u>2</u>		<u>2</u>					<u>0</u>	<u>зачёт</u>
<b>Всего по дисциплине</b>	-	-	0	70	-	-		2					0	72

Тематический план изучения дисциплины «Физическая культура» для студентов **заочной формы обучения** представляет содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием часов и видов занятий, формы контроля

Таблица 5.2

Наименование разделов и тем	Контактная работа, час										Самостоятельная работа*,			Формы текущего контроля (КСР)
	Аудиторные часы						Индивидуальная консультация, ИК	Контактная работа по промежуточной аттестации, Катт	Консультация перед экзаменом, КЭ	Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии, Каттэкз				
	лекции	практические занятия	лабораторные работы	всего	в т.ч. интерактивные формы /часы									
<b>Сессия 1</b>														
Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональ	2	2	0	4	2	-		-					4 Лит.	устный опрос

ной подготовке студентов														
Тема 2 Олимпийские игры	2	2	0	4	-	Д.и./2		-					4 Лит.	устный опрос
Тема 3 Социально биологические основы физической культуры			0		-	-		-					4 Лит.	
Тема 4 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья			0		-	-		-					4 Лит.	
Тема 5 Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности			0		-	-		-					4 Лит.	
Тема 6 Общая			0		-	-		-						

физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.													4 Лит.	
Тема 7 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			0		-	-		-					4 Лит.	
<i>Сессия 2</i>														
Тема 8 Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом			0		-	-		-					4 Лит.	
Тема 9 Особенности занятий			0		-	-		-					4 Лит.	

избранным видом спорта или системой физических упражнений														
Тема 10 Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом			0		-	-		-					4 Лит.	
Тема 11.Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.			0		-	-		-					4 Лит.	
Тема12 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями			0		-	-		-					6 Лит.	
Тема13 Учёт возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях			0		-	-		-					6 Лит.	

физической культурой и спортом														
Тема 14 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов			0		-	-		-					7,75 <i>Лит.</i>	Оценка выполнения контрольной работы
<b>Итого:</b>	4	4	0	8	2	2		8,25					63,75	<u>Зачёт</u> (0,25)
<b>Всего по дисциплине</b>	-	-	-	-	-	-		8,25					63,75	72

Тематический план изучения дисциплины «Физическая культура» для студентов **очно-заочной формы обучения** представляет содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием часов и видов занятий, формы контроля

Таблица 5.3

Наименование разделов и тем	Контактная работа, час										Самостоятельная работа*,			Формы текущего контроля (КСР)
	Аудиторные часы					Индивидуальная консультация, ИК	Контактная работа по промежуточной аттестации, Катт	Консультация перед экзаменом, КЭ	Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии, Катгэкз					
	лекции	практические занятия	лабораторные работы	всего	в т.ч. интерактивные формы / часы									
					лекции					практические занятия				
<b>Семестр 1</b>														
Тема 1 Физическая	1	1	0	2	-	-	-	-					2	<i>устный опрос</i>

культура в общекультурн ой и профессиональ ной подготовке студентов														
Тема 2 Олимпийские игры	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>2</i>	-	-	-	-					2	<i>устный опрос</i>
Тема 3 Социально биологические основы физической культуры	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>3</i>	-	-	-	-					2	<i>устный опрос</i>
Тема 4 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2	0	4	-	-	-	-					4	<i>устный опрос, оценка результатов тест-ия</i>
Тема 5 Психологическ ие основы учебного труда и интеллектуаль ной деятельности. Средства физической культуры в	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>3</i>	-	-	-	-					2	<i>устный опрос</i>

регуировании работоспособности														
Тема 6 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>3</i>	-	-	-	-					<i>2</i>	<i>устный опрос</i>
Тема 7 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>3</i>	-	<i>К.с./1</i>	-	-					<i>2</i>	<i>устный опрос, оценка участия в круглом столе</i>
<i>Семестр 2</i>														
Тема 8 Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>2</i>	-	-	-	-					<i>2,25</i>	<i>устный опрос</i>

спортом														
Тема 9 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>2</i>	-	-	-	-					2,25	<i>оценка результатов тест-ия</i>
Тема 10 Диагностика и самодиагности ка занимающихся физическими упражнениями и спортом	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>4</i>	-	-	-						2,25	<i>устный опрос</i>
Тема 11.Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>3</i>	-	<i>Д.и./1</i>	-	-					2,25	<i>оценка участия в деловой игре</i>
Тема12 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>3</i>	-	-	-	-					2,25	<i>устный опрос</i>
Тема13 Учёт возрастных, физиологическ их, гендерных и	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>3</i>	-	-	-	-					2,25	<i>устный опрос</i>



функциональн ых особенностей при занятиях физической культурой и спортом														
Тема 14 Профессионал ьно- прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>3</i>	-	-	-	-					<i>2,25</i>	<i>устный опрос, оценка результатов тест-ия</i>
<b>Итого:</b>	<i>16</i>	<i>24</i>	<i>0</i>	<i>40</i>	-	-		<i>0,25</i>					<i>31,75</i>	<i><u>зачёт</u></i>
<b>Всего по дисциплине</b>	<i>16</i>	<i>24</i>	<i>0</i>	<i>40</i>	-	-		<i>0,25</i>					<i>31,75</i>	<i>72</i>

Сокращение	Вид работы
1. Д.и.	Деловая игра
2. К.с.	Круглый стол
3. Лит.	Литература

## VI. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные и методические материалы по дисциплине «Физическая культура» разработаны в соответствии с требованиями Положения «О фонде оценочных средств в ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В.Плеханова». Оценочные и методические материалы хранятся на кафедре, обеспечивающей преподавание данной дисциплины.

Планируемые результаты обучения студентов по дисциплине «Физическая культура» представлены в разделе II «Содержание дисциплины».

Типовые контрольные задания по дисциплине «Физическая культура», необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности включают в себя:

**6. 1. Входной контроль предусмотрен в рамках диагностического тестирования студентов.**

**Тестовые вопросы.**

**1. Физическая культура – это:**

- 1) Область деятельности человека, поддерживающая и укрепляющая его здоровье.
- 2) Различные занятия в спортивных секциях.
- 3) Культура занятия профессиональным спортом.

**2. Физическую культуру составляет:**

- 1) Определенная часть культуры человека.
- 2) Учебная активность.
- 3) Культура здорового духа и тела.

**3. Отличительным признаком физической культуры является:**

- 1) Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
- 2) Использование природных сил для восстановления организма.
- 3) Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

**4. В спорте выделяют:**

- 1) Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- 2) Олимпийский, дворовый, любительский.
- 3) Любительский, профессиональный, массовый.

**5. Спорт – это:**

- 1) Диета, упражнения, правильное дыхание.
- 2) Физические упражнения и тренировки.
- 3) Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

**6. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?**

- 1) Да, в малом темпе.
- 2) Нет.
- 3) Да, под присмотром тренера.

**7. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:**

- 1) Боди-балет.
- 2) Степ-аэробика.
- 3) Пилатес.

**8. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?**

- 1) Две.
- 2) Четыре.
- 3) Три.

**9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:**

- 1) Степ-аэробика.
- 2) Шейпинг.
- 3) Памп-аэробика.

**10. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:**

- 1) Асаны.
- 2) Босу.
- 3) Цигун.

**11. Экскурсией грудной клетки называется:**

- 1) Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.
- 2) Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.
- 3) Объем вдыхаемого воздуха.

**12. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?**

- 1) Нет, не следует.
- 2) По желанию самого спортсмена.
- 3) Да, под присмотром спортивного врача.

**13. Вход в спортивный зал:**

- 1) Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.
- 2) Разрешен, если зал открыт и свободен.
- 3) Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.

**14. В местах соскоков со снаряда:**

- 1) Должно располагаться страхующее лицо.
- 2) Должна быть ровная, нескользкая поверхность.
- 3) Необходимо располагать гимнастический мат.

**15. Обувь для занятий спортивными играми должна быть:**

- 1) На подошве, выполненной из нескользкого материала.
- 2) Мягкой и удобной.

3) Плотно облегающей.

**16. Можно ли в настольном теннисе играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?**

- 1) Да, можно.
- 2) Нет, нельзя.
- 3) Решают организаторы соревнований.

**17. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?**

- 1) Можно.
- 2) Можно, если используются кистевые бинты.
- 3) Нет, нельзя.

**18. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:**

- 1) Выносливость.
- 2) Тренированность.
- 3) Второе дыхание.

**19. Олимпиониками в Древней Греции называли людей, которые:**

- 1) Выиграли Олимпийские игры.
- 2) Были судимы на Олимпийских играх.
- 3) Были меценатами для Олимпийских игр.
- 4) Помогали в организации Олимпийских игр.

**20. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в:**

- 1) Записках Древней Трои.
- 2) Олимпийской Хартии.
- 3) Олимпийском Слове.

## **6. 2. Тематика курсовых работ**

Курсовая работа по дисциплине «Физическая культура» учебным планом не предусмотрена.

## **6. 3. Вопросы к зачёту.**

Номер вопроса	Перечень вопросов к зачёту
1.	Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2.	Ведущие средства физической культуры
3.	Основные понятия физической культуры и спорта.
4.	Классификация и краткая характеристика ценностей физической культуры
5	История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
6	История развития Олимпийского движения
7	Участие России в Олимпийских играх
8	Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

9	Функциональные системы организма – краткая характеристика.
10	Последствия гипокинезии и гиподинамии.
11	Здоровый образ жизни. ФК в обеспечении здоровья
12	Факторы, влияющие на здоровье человека.
13	Здоровье и образ жизни студентов
14	Работоспособность (утомление и восстановление).
15	Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме.
16	Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
17	Восстановление умственной работоспособности средствами ФК.
18	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка: тождество и различие.
19	Методические принципы физического воспитания.
20	Развитие гибкости на занятиях по физической культуре
21	Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
22	Физическая культура в жизни студента.
23	Развитие силы у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
24	Развитие выносливости на занятиях по физической культуре
25	Закономерности развития физических качеств.
26	Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
27	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания, ее значение.
28	Основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
29	Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
30	Ведущие принципы и правила при самостоятельных занятиях ФУ.
31	Самоконтроль и самодиагностика при занятиях ФК и спортом
32	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
33	Физическая культура в стране и обществе.
34	Физическая культура и спорт как социальный феномен.
35	ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
36	Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
37	Питание и сон как факторы здорового образа жизни
38	Профилактика вредных привычек
39	Характеристика ИВС (на примере лёгкой атлетики)
40	Влияние системы физических упражнений на физическое

	развитие, функциональную подготовленность и психические качества
41	Виды контроля, краткая характеристика.
42	Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического состояния организма и физической подготовленности
43	Определение морфофункциональных показателей организма студентов
44	Планирование процесса физического воспитания студентов
45	Перспективное, текущее, оперативное планирование в физической культуре и спорте
46	Принципы спортивной тренировки
47	Основные средства спортивной тренировки
48	Основные методы спортивной тренировки
49	Единая всероссийская физкультурно-спортивная классификация
50	Тестирование физической подготовленности студентов
51	Особенности комплексной спортивной подготовки студентов вузов
52	Основы физкультурно-спортивной деятельности студентов вузов
53	Особенности содержания занятий с учётом возраста занимающихся.
54	Особенности самостоятельных занятий для женщин
55	Критерии здорового образа жизни.
56	Понятие и значение ППФП.
57	Спорт и его применение с позиций ППФП.
58	Направленность ППФП - общие и специальные требования.
59	Физическая культура бакалавра
60	Инклюзивное образование в рамках занятий физической культурой и спортом.

### Практические задания к зачету по дисциплине «Физическая культура»

№ п/п	Перечень практических заданий к зачету
1.	Результаты группы студентов-юношей из семи человек в подтягивании на перекладине: 8, 5, 11, 9, 16, 7 и 12, соответственно. Определите средние арифметические значения (до сотых значений) в подтягивании данных студентов (без стандартного отклонения).
2.	Рассчитайте процентный вклад обеда в общем соотношении калорийности суточного рациона студента-спортсмена, если первый завтрак и полдник составляют по 5%, второй завтрак – 25%, а ужин – 30%.
3.	Рассчитайте (до сотых значений) среднюю скорость бега (м/сек.) студента по дистанции 100 м., если он преодолел ее за 12, 3 сек.
4.	Рассчитайте (до сотых значений) среднюю скорость бега (м/сек.) студента по дистанции 3000 м., если он преодолел ее за 12 мин.
5.	Рассчитайте общую плотность (ОП) занятия по физической культуре студентов (в % до сотых значений) , по формуле

	[ $ОП = \frac{T(пов)}{T(общ)} \times 100\%$ ], если общее время занятия [ $T(общ)$ ] составило 1 час 30 мин., время простоя – 20 мин, педагогически оправданное время (объяснение, показ, выполнение упражнений) [ $T(пов)$ ] – 1 час 10 минут.
6.	Рассчитайте (до сотых значений) моторную плотность (МП) занятия по физической культуре студентов (в % до сотых значений), по формуле: [ $МП = \frac{T(ву)}{T(общ)} \times 100\%$ ], если общее время занятия [ $T(общ)$ ] составило 1 час 30 мин., время простоя – 15 мин., рассказ, объяснение преподавателем – 20 мин., выполнение упражнений [ $T(ву)$ ] – 55 мин.
7.	Рассчитайте (до сотых значений) весо-ростовой индекс (ВРИ) студента, рост которого составляет 174 см., а вес 69, 5 кг., по формуле: $ВРИ = \frac{вес, кг}{рост, дм}$ .
8.	Рассчитайте (до сотых значений) индекс массы тела (ИМТ) студента, рост которого составляет 183 см., а вес 77, 2 кг., по формуле: $ИМТ = \frac{вес, кг}{(рост, м)^2}$ .
9.	Рассчитайте максимально допустимую ЧСС студента возрастом 21 год при интенсивной нагрузке
10.	Рассчитайте «силовой индекс» студента, если сила его кисти составляет 47 кг., а масса тела – 65, 2 кг.
11.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития силы.
12.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития быстроты.
13.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития ловкости.
14.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития выносливости.
15.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития гибкости.
16.	Составьте комплекс производственной гимнастики из 10-15 физических упражнений.
17.	Составьте комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) из 10-12 физических упражнений.
18.	Составьте комплекс физкультурминутки из 5-7 физических упражнений.
19.	Составьте комплекс общеоздоровительной гимнастики из 12-15 физических упражнений.
20.	Составьте комплекс рекреационно-реабилитационной гимнастики общего назначения из 15-20 физических упражнений.
21.	Лыжник прошел 200 метров. Это составило пятую часть всей дистанции. Чему равно все расстояние от старта до финиша?
22.	Велосипедист проехал 3 часа со скоростью 18 км/ч, обратно он ехал другой дорогой, которая была длиннее первой на 9 км, но и скорость велосипедиста на обратном пути была на 3 км/ч больше. Сколько времени велосипедист затратил на обратную дорогу?
23.	За десять лет своего существования сборная России по хоккею на чемпионатах мира, на европейских хоккейных турнирах и олимпийских играх завоевала 24 медали разного достоинства. Из них серебряных медалей на одну меньше, чем золотых и на одну больше, чем бронзовых. Сколько медалей у нашей сборной каждого

	достоинства?
24.	Средний возраст 11 игроков футбольной команды 22 года. Одного игрока удалили с поля и средний возраст стал 21 год. Сколько лет было удаленному игроку?
25.	С какой средней скоростью двигался лыжник на дистанции 50 км на Олимпийских играх, если он пришел к финишу через 2 часа 5 минут после старта?
26.	В футбольном матче игра состоит из двух таймов по 45 минут и перерыва в 15 минут. В хоккейном матче проводится 3 периода по 20 минут и два перерыва по 15 минут. Сравните общее время игры в футбол и в хоккей
27.	Команда провела 3 матча. Один выиграла, второй свела в ничью, третий проиграла. За все матчи команда забила 3 гола и пропустила 1. С каким счетом закончился каждый матч?
28.	Девочка прошла на лыжах 300м, что составляет 37,5% всей дистанции. Какова длина дистанции? Сколько метров ей осталось пройти?
29.	Длина футбольного поля в Лужниках 105 м., а ширина – 68м. Сколько времени потребуется футболисту чтобы оббежать по кромке все поле, если два его шага проходится на 1 секунду, а ширина шага 60 см.
30.	Футбольная команда провела 31 матч, 7 из них вничью. При этом команда набрала 64 очка (по 3 очка за победу, по 1 очку за ничью и 0 очков за поражение). Сколько матчей команда проиграла?

#### 6. 4. Задания к практическим (семинарским) занятиям

##### Раздел 1.

#### **Практическое занятие 1. *Физическая культура как органическая часть культуры общества.***

Вопросы к теме:

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен.
2. Структура физической культуры.
3. Физическая культура личности.

Вопросы для устного опроса:

1. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
2. Что такое физическая подготовка.
3. Назовите виды физической подготовки.
4. Что такое физическое развитие?

#### **Практическое занятие 2. *Современное олимпийское движение***

Вопросы к теме:

1. История олимпийского движения.
2. Традиции олимпийского движения.
3. Олимпийские игры-2016.

Вопросы для устного опроса:

1. На каких принципах основывается олимпийское движение?
2. Назовите дату и год прохождения первого Международного конгресса.
3. Назовите виды физической подготовки.
4. Кто стал первым президентом МОК?
5. Как выступила сборная России на Олимпийских играх-2016?



### **Практическое занятие 3. Особенности функционирования организма под влиянием физических упражнений**

Вопросы к теме:

1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система

2. Функциональные системы организма

3. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека

4. Гипокинезия и гиподинамия.

Вопросы для устного опроса

1. Дайте определение сердечнососудистой системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.

2. Дайте определение дыхательной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.

3. Дайте определение кровеносной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.

### **Практическое занятие 4. Составляющие ЗОЖ человека**

Вопросы к теме:

1. Физическая культура в обеспечении здоровья

2. Факторы, влияющие на здоровье человека.

4. Работоспособность (утомление и восстановление)

Вопросы для устного опроса:

1. Перечислить и кратко охарактеризовать критерии эффективности здорового образа жизни.

2. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, рН плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).

3. Влияние двигательной активности на показатели здоровья.

### **Практическое занятие 5. ЗОЖ студента**

Вопросы к теме:

1. Здоровый образ жизни

2. Здоровье и образ жизни студентов

3. Критерии эффективности ЗОЖ.

Вопросы для устного опроса:

1. Как связаны между собой здоровый образ жизни и двигательная активность?

2. Что нужно знать о здоровом образе жизни в период обучения в вузе?

3. От чего зависит в первую очередь здоровый образ жизни?

Тематика эссе

1. В чем заключается развивающий потенциал физических упражнений.

2. В каком возрасте забота о здоровье должна носить активный характер и почему.

3. Что для поддержания здоровья самое важное.

4. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

5. Все ли вредные привычки вредные?

### **Практическое занятие 6. Психологические характеристики труда.**

Вопросы к теме:

1. Психологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.

2. Динамика работоспособности в умственном труде и влияние на неё внешних и внутренних факторов

3. Заболеваемость в период учёбы в вузе и ее профилактика.

Вопросы для устного опроса:

1. Какие "малые формы" занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда студентов?

2. Краткая характеристика умственного труда.

3. Динамика работоспособности в течение дня, недели, учебного года.

### **Практическое занятие 7. Сравнительная характеристика ОФП и СФП.**

Вопросы к теме:

1. Понятие об ОФП и СФП
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Учебно-тренировочное занятие как основная форма организации физического воспитания.

Вопросы для устного опроса:

1. Какие задачи решает общая физическая подготовка?
2. Какие задачи решает специальная физическая подготовка?
3. Ведущие принципы физического воспитания.
4. Распределение времени по структуре занятия.

### **Практическое занятие 8. Формирование физических качеств.**

Вопросы к теме:

1. Основы обучения движениям
2. Основы совершенствования физических качеств
3. Закономерности развития физических качеств

Вопросы для устного опроса:

1. Какие существуют закономерности для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости?
2. Какие методы и условия применяют в развитии выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости?

### **Практическое занятие 9. Компоненты ФК.**

Вопросы к теме:

1. Спорт как специфическая форма физической культуры.
2. Характеристика физического воспитания.
3. Компоненты физической культуры.

Вопросы для устного опроса:

1. Из каких компонентов состоит физическая культура?
2. В чем заключаются плюсы и минусы спортивной деятельности?
3. Физическое воспитание в период обучения в вузе.

### **Практическое занятие 10. Физическая культура личности.**

Тематика круглого стола.

1. Недостатки и достоинства самооценки физического Я.
2. Двигательная активность как залог долголетия - аргументы за и против.
3. Самостоятельные занятия физической культурой – за и против.
4. Особенности здорового образа жизни современного студента.
5. Особенности здорового образа жизни в Краснодарском крае.

### **Практическое занятие 11. Формы, принципы, правила самостоятельной тренировки.**

Вопросы к теме:

1. Принципы самостоятельной тренировки.
2. Формы самостоятельной тренировки
3. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вопросы для устного опроса:

1. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
2. Возрастные изменения организма и характер двигательной активности.
3. Особенности двигательной активности в студенческом возрасте.

## **Раздел 2.**

### **Практическое занятие 12. Ведущие средства ФК.**

Вопросы к теме:

1. Питание как фактор здорового образа жизни
2. Оптимальная двигательная активность.
3. Рациональная организация жизнедеятельности.

Вопросы для устного опроса:

1. Что такое правильное питание?
2. Какой характер должна носить двигательная активность, чтобы происходило оздоровление организма?
3. Какие существуют закономерности в режиме сна и бодрствования?

### **Практическое занятие 13. Вредные привычки.**

Вопросы к теме:

1. Вредные привычки, их влияние на человека.
2. Профилактика вредных привычек.

Вопросы для устного опроса:

1. Характеристика табакокурения с точки зрения психики и функциональных систем.
2. Характеристик алкоголя с точки зрения психики и функциональных систем
3. Характеристика наркомании с точки зрения психики и функциональных систем.

### **Практическое занятие 14. Влияние ФК и спорта на человека.**

Вопросы к теме:

1. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта - лёгкой атлетики.
2. Спортивная подготовка в вузе.
3. Влияние системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.

### **Практическое занятие 15. Виды контроля в ФК и спорте.**

Вопросы к теме:

1. Педагогический и врачебный контроль.
2. Понятие о самоконтроле.
3. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического состояния организма и физической подготовленности

Вопросы для устного опроса:

1. Виды педагогического контроля.
2. Основные антропометрические показатели физического развития.
3. Основные функциональные показатели физического развития.

### **Практическое занятие 16. Системы физических упражнений.**

Вопросы к теме:

1. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений
2. Мотивация в рамках физкультурно-спортивной деятельности.
3. Системы физических упражнений.

Вопросы для устного опроса:

1. Какие существуют классификации видов спорта?
2. Как влияют занятия ИВС на организм и психику?
3. Что относится к циклическим и ациклическим видам спорта?

### **Практическое занятие 17. Деловая игра.**

Деловая игра «Выбор» ориентирована на актуализацию ведущего принципа физического воспитания – принципа осознания и активности. Студенты должны осуществить свой выбор в рамках физкультурно-оздоровительных направлений с учётом имеющихся знаний, умения и навыков. При конструировании игры предполагается организация совместной деятельности игроков, имеющая характер ролевого взаимодействия в соответствии с правилами и нормами.

Достижение цели происходит путём принятия групповых и индивидуальных решений. В основу разработки положена деятельность, отражающая согласование различных интересов. Содержанием выступает явление, к которому имеется множество подходов (теоретических и практических), обусловленных различными смысловыми позициями участников.

Основной целью проведения деловой игры является формирование модели физической культуры у студентов посредством погружения в конкретную ситуацию, смоделированную конструктором игры.

Время проведения: - 50-60 минут. Порядок проведения:

1. Ознакомить всех участников с условиями игры – в фитнес-центр приходят клиенты с разными запросами. Инструкторы по разным направлениям должны выслушать желания клиента и предложить самый подходящий вариант.

2. Каждому игроку следует самостоятельно выбрать группу – «клиент» или «инструктор», «специалист врачебного контроля», «тренер индивидуальных программ».

Действующие лица:- клиенты, желающие записаться в фитнес-клуб (8-10 человек), обладающие разными целями и мотивами.- инструкторы, представляющие игровые виды спорта (футбол, волейбол, гандбол) – 2-3 человека;-инструкторы, представляющие тренажёрный зал (кардио и силовые тренажёры) – 2-3 человека;-инструкторы, представляющие оздоровительные практики (йога, стретчинг, пилатес) – 2-3 человека;-инструкторы, представляющие аэробные нагрузки (аэробика, шейпинг, аквааэробика) – 2-3 человека;-специалисты врачебного контроля (определяют показатели функционального состояния и уровень физической подготовленности) – 2-3 человека; - тренер индивидуальных программ.

3.На этом этапе начинается дискуссия по поводу выбора правильного фитнес-направления. В качестве эксперта выступает преподаватель.

4.Оценить результаты дискуссии в каждой подгруппе. Для этого:  
а) выслушать желание каждого клиента, его аргументы и установки. Затем клиент принимает решение на основании доводов инструктора из того или иного направления.

5. Затем в ходе общей групповой дискуссии установить соответствие предлагаемых направлений запросам клиента.

Комментарии к проведению игры:

-это упражнение даёт возможность количественно оценить эффективность группового решения;

-в группе возникает большее количество вариантов решения и лучшего качества, чем у решающих в одиночку;

-решение проблем в условиях группы обычно занимает больше времени, чем решение тех же проблем отдельным индивидом;

-индивид, обладающий особыми умениями (способностями, знаниями, информацией), связанными с групповой задачей, обычно более активен в группе, вносит большой вклад в выработку группового решения.

После завершения игры целесообразно провести обсуждение хода игры совместно с участниками и выслушать их мнения, предложения и пожелания по методике проведения игры, а также о взаимоотношениях участников в ходе игры.

**Практическое занятие 18. *Объективные и субъективные показатели самоконтроля.***

Вопросы к теме:

1.Содержание самоконтроля.

2.Характеристика показателей самоконтроля

3.Функциональное состояние организма и его оценка в самоконтроле

Вопросы для устного опроса:

1. Дневник самоконтроля – описание, функции.

2. Укажите объективные данные самоконтроля.

3. Укажите субъективные данные самоконтроля

**Практическое занятие 19. Онтогенез двигательной сферы.**

Вопросы к теме:

1. Место ФК в поддержании и укреплении здоровья взрослых.
2. Возрастные особенности студентов.
3. Возрастные особенности содержания занятий.
4. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Вопросы для устного опроса:

1. Особенности проведения тренировочных занятий в разные возрастные периоды.
2. В чем специфика занятий с женщинами?
3. Оздоровительное влияние двигательной активности на организм.

**Практическое занятие 20. Особенности ППФП с учётом будущей профессии.**

Вопросы к теме:

1. Понятие и значение ППФП, структура ППФП
2. Факторы, определяющие содержание ППФП
3. Направленность ППФП (общие и специальные требования).
4. Производственная гимнастика

Вопросы для устного опроса:

1. ППФП – общие и специальные требования.
2. Производственная гимнастика, ее воздействие на человека.
3. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?

**Практическое занятие 21. Условия для высокой продуктивности умственного труда.**

Вопросы к теме:

1. Характеристика интеллектуальной деятельности.
2. Специфика умственного труда.
3. Физическая культура в обеспечении оптимизации умственного труда.

Вопросы для устного опроса:

1. Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения работоспособности студентов в период их обучения в вузе только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию?
2. Как целесообразно применять правила рационального использования средств физической культуры в целях дальнейшей профессионализации?
3. Есть ли особенности применения комплексов физических упражнений в зависимости от профессиограммы?

**Практическое занятие 22. Физическая культура бакалавра.**

Вопросы к теме:

1. Целесообразный характер двигательной деятельности, особенности.
2. Занятия ИВС в процессе социализации личности.
3. ППФП как необходимое условие самореализации.
4. Тестовые задания.

**По теме 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

**Примеры тестов для контроля знаний:**

1. Под двигательной активностью понимают:
  - а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
  - б) определённую меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;

в) определённую величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объёма и интенсивности;

г) целенаправленные системы движений.

2. В память о героизме греческих воинов, разгромивших армию персов в 490 г. до новой эры на Олимпийских играх проводится следующий вид соревнований:

а) бег 50 км;

б) бег 42 км 195 м;

в) бег 32 км 195 м;

г) бег 30 км 190 м.

3. Указать цель занятий спортом:

а) выявление, сопоставление и сравнение человеческих возможностей;

б) физическое и функциональное развитие, повышение работоспособности и укрепление здоровья спортсменов;

в) развитие физических способностей в соответствии с индивидуальными возможностями;

г) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности.

4. Упражнения, в которых сочетаются быстрота и сила, называются:

а) общеразвивающими;

б) собственно-силовыми;

в) скоростно-силовыми;

г) групповыми.

5. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость;

б) ловкость;

в) быстроту;

г) выносливость

**по теме 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

**Вопросы для устного опроса:**

1. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?

2. Что такое физическая подготовка?

3. Назовите виды физической подготовки.

4. Что такое физическое развитие?

5. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.

**6. 5. Типовые задания к лабораторным занятиям**

Лабораторные занятия по дисциплине «Физическая культура» учебным планом не предусмотрены.

**6. 6. Типовые задания к интерактивным занятиям**

**по теме 11. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта**

**Сценарий деловой игры**

Деловая игра «Выбор» ориентирована на актуализацию ведущего принципа физического воспитания – принципа осознания и активности. Студенты должны осуществить свой выбор в рамках физкультурно-оздоровительных направлений с учётом имеющихся знаний, умения и навыков. Формируется несколько групп – представителей фитнес-направлений («инструкторы») и одна группа желающих заниматься в фитнес-центре («клиенты»). «Инструкторы» предлагают «клиентам» различные оздоровительные направления, исходя из запросов «клиентов».

При конструировании игры предполагается организация совместной деятельности игроков, имеющая характер ролевого взаимодействия в соответствии с правилами и нормами. Достижение цели происходит путём принятия групповых и индивидуальных решений. В основу разработки положена деятельность, отражающая согласование различных интересов. Содержанием выступает явление, к которому имеется множество

подходов (теоретических и практических), обусловленных различными смысловыми позициями участников.

**по теме 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**  
**Тематика круглого стола.**

1. Недостатки и достоинства самооценки физического Я.
2. Двигательная активность как залог долголетия - аргументы за и против.
3. Самостоятельные занятия физической культурой – за и против.
4. Особенности здорового образа жизни современного студента.
5. Приоритетные формы самостоятельных занятий физической культурой.

**7. Типовые задания к занятиям в электронной форме обучения**

Электронная форма обучения учебным планом не предусмотрена.

**VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура» представлены в нормативно-методических документах:

Положение об интерактивных формах обучения (<http://www.rea.ru>)

Положение о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний студентов (<http://www.rea.ru>)

Положение об учебно-исследовательской работе студентов (<http://www.rea.ru>)

Организация деятельности студента по видам учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» представлена в таблице 7.1:

Таблица 7.1

Вид учебных занятий, работ	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; отмечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удаётся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, лекционном занятии. Уделить внимание следующим понятиям (перечисление понятий) и др.
Практические	Проработка рабочей программ, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчётно-аналитических заданий, решение задач по алгоритму и др.
Устный опрос	Знакомство с основной (лекционной) и дополнительной литературой, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме и трансляция полученных знаний.
Деловая игра	Проработка предложенной тематики и моделирование, упрощённое воспроизведение реальной производственной ситуации. Решение задач, аналогичных тем, которые

	встречаются в профессиональной деятельности.
Тест	Усвоение системы формализованных заданий, по результатам выполнения которых можно судить об уровне развития определённых качеств испытуемого, а также о его знаниях, умениях и навыках (сформированных компетенциях).
Круглый стол	Освещение материала (с разных точек зрения), признание его актуальности и целесообразности, изложение с целью формирования общей идеи в рамках рассматриваемой тематики.
Работа с литературой и нормативными документами	Работа с литературой предполагает проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Необходимо уделять пристальное внимание работе с литературой, так как механическое переписывание материала составляет основу репродуктивных методов обучения (противоположных продуктивным, инновационным)

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

В соответствии с Положением о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний студентов в ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В.Плеханова» распределение баллов, формирующих рейтинговую оценку работы студента, осуществляется следующим образом таблица 7

Таблица 7

Форма контроля	Максимальное количество баллов
Выполнение учебных заданий на аудиторных занятиях	20
Текущий и рубежный контроль	20
Творческий рейтинг	20
Промежуточная аттестация (экзамен)	40
Итого	100

**Критерии оценки заданий текущего контроля успеваемости обучающегося в семестре для очной формы обучения**

Расчёт баллов по результатам текущего контроля в 1 семестре:

Форма контроля	Наименование раздела (темы), выносимых на контроль	Форма проведения	Количество баллов,



		контроля	максимально
Текущий контроль	Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	устный опрос	1
	Тема 2 Тема 2. Олимпийские игры	устный опрос	1
	Тема 3 Социально-биологические основы физической культуры	устный опрос	1
	Тема 4 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	устный опрос, тест	2
	Тема 5 Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства ФК в регулировании работоспособности	устный опрос	1
	Тема 6 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	устный опрос	1
	Тема 7 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	устный опрос, круглый стол	3
Всего			<b>10</b>

Расчёт баллов по результатам текущего контроля во 2 семестре:

Форма контроля	Наименование раздела (темы), выносимых на контроль	Форма проведения контроля	Количество баллов, максимально
Текущий контроль	Тема 8 Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях ФК и спортом	устный опрос	1
	Тема 9 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	тест	1
	Тема 10 Диагностика и самодиагностика занимающихся	устный опрос	1

	физическими упражнениями и спортом		
	Тема 11 Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.	деловая игра	3
	Тема 12 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	устный опрос	1
	Тема 13 Учёт возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях ФК и спортом	устный опрос	1
	Тема 14 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	устный опрос тест	2
Всего			<b>10</b>

### **Критерии оценки курсовой работы.**

Курсовая работа по дисциплине «Физическая культура» учебным планом не предусмотрена.

### **Критерии оценки заданий к практическим (семинарским) занятиям**

В результате образовательной деятельности, позволяющей структурировать научную организацию труда, в том числе умственного и физического, студенты формируют умения к выполнению комплексов физических упражнений с учётом персонального психофизиологического профиля, а также приобретают навыки в составлении комплексов упражнений, способов саморегуляции и методов самовоспитания.

Суммарные итоги формирования компетенций проявляют себя в различных образовательных технологиях:

#### **Реферат/Эссе – 1-0 баллов**

1 балл - выставляется студенту, если он глубоко и всесторонне знает и понимает учебно-теоретический материал по дисциплине: знает и правильно использует исторические факты, необходимые для раскрытия данной темы; привлекает исторические концепции, непосредственно относящиеся к рассматриваемой проблеме. Студент умеет анализировать и критически оценивать информацию: сравнивает различные позиции, объясняет существование альтернативных точек зрения, выявляет их достоинства и аргументирует недостатки, дает личную оценку проблеме. Материал излагает ясно, четко, логично; грамотно формулирует аргументы выдвинутых тезисов; привлекает различные точки зрения и дает их личную оценку. Оформление работы соответствует стандартным требованиям оформления текста, указанных в разделе «Правила оформления эссе» с соблюдением норм русского литературного языка, правил орфографии, пунктуации.

0,8 балла - выставляется студенту, если его ответ удовлетворяет всем требованиям, изложенным ранее, но при этом допущены небольшие пробелы, не искажившие содержание ответа; допущены один-два недочета в раскрытии данной темы.

0,5 балла - выставляется студенту, если он поверхностно знает и понимает учебно-теоретический материал по дисциплине, не в полном объеме использует основные исторические факты, необходимые для раскрытия данной темы; недостаточно привлекает исторические концепции, непосредственно относящиеся к рассматриваемой проблеме.

Студент слабо анализирует и критически оценивает фактический материал, сравнивает различные позиции, объясняет существование альтернативных точек зрения,

выявляет их достоинства и аргументирует недостатки, дает личную оценку проблеме. Материал изложен недостаточно четко и логично; слабо выражена личная оценка. Оформление работы выполнено с нарушением стандартных требований, допущены грамматические и орфографические ошибки в тексте.

0 баллов - выставляется студенту, если он не раскрывает основное содержание поставленной проблемы; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены фактологические и терминологические ошибки. У студента отсутствует умение анализировать и критически оценивать информацию: сравнивать различные позиции и альтернативные точки зрения. Он не дает личную оценку проблеме. Оформление работы не соответствует стандартным требованиям оформления текста, с соблюдением норм русского литературного языка, правил орфографии и пунктуации.

#### **Контрольная работа – 1-0 баллов**

1 балл - выставляется студенту, если он правильно отвечает на поставленные вопросы, знает исторические факты, умело использует понятийный аппарат, использует альтернативные точки зрения, высказывает свою позицию. Грамотно оформляет письменный ответ. Правильные ответы составляют 100-85%;

0,8 балла - выставляется студенту, если он делает незначительные неточности в изложении поставленного вопроса и недостаточно глубоко излагает позиции авторов. Правильные ответы составляют 84-70%;

0,5 балла - выставляется студенту, если он плохо владеет содержанием излагаемого вопроса, позиции авторов констатирует, но не раскрывает. Правильные ответы составляют 69-50%;

0 баллов - выставляется студенту, который не знает значительной части контрольного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические задания. Правильные ответы составляют менее 50%.

#### **Тесты – 1-0 баллов**

1,0 балла - выставляется студенту, если он правильно выполняет 100-85% тестовых заданий;

0,8 баллов - выставляется студенту, если он правильно выполняет 84-70% тестовых заданий;

0,5 баллов - выставляется студенту, если правильно выполняет 69-50% тестовых заданий;

0 баллов – выставляется, если правильно выполняет менее 50% тестовых заданий.

#### **Результаты тестирования по разделу 1,2 – 1 балл:**

**1 балл** - выставляется студенту, если он правильно выполнил задания более чем 90%. вопросов тестов;

**0,8 балла** - выставляется студенту, если правильно выполнено от 70 до 89 % тестовых заданий;

**0,5 балла** - выставляется студенту, если правильно выполнено от 50 до 69 % тестовых заданий;

**0 баллов** - выставляется студенту, если правильно выполнено менее 50% тестовых заданий.

#### **Ответы на вопросы устного опроса - 1 балл:**

**1 балл** - выставляется студенту, если он соблюдает нормы литературного языка, раскрывает содержание освещаемого вопроса в полной мере, отвечает на задаваемые вопросы.

**0,8 балла** - выставляется студенту, если он соблюдает нормы литературного языка, допускает единичные ошибки при освещении вопроса, отвечает на задаваемые вопросы.

**0,5 балла** - выставляется студенту, если соблюдает нормы литературного языка в неполной мере, допускает существенные ошибки при освещении вопроса, отвечает на задаваемые вопросы частично.

**0 баллов** - выставляется студенту, если он частично соблюдает нормы литературного языка,

допускает грубые ошибки при освещении вопроса, на задаваемые вопросы не отвечает.

### **Критерии оценки заданий к лабораторным занятиям.**

Лабораторные занятия учебным планом не предусмотрены.

### **Критерии оценки заданий к интерактивным занятиям**

#### **Результаты участия в деловой игре - 3 балла:**

**3 балла** - выставляется студенту, если он соблюдает нормы литературного языка, правильно формулирует цель физкультурно-спортивных занятий, исходя из предпочтений клиента, подбирает необходимый арсенал видов физических упражнений, аргументирует свой выбор;

**2 балла** - выставляется студенту, если он соблюдает нормы литературного языка, допускает единичные ошибки, правильно формулирует цель с незначительными ошибками при подборе арсенала видов физических упражнений, в аргументации допускает ряд несущественных ошибок.

**1 балл** - выставляется студенту, если он допускает множественные речевые ошибки при изложении материала, правильно формулирует цель, без подбора необходимого арсенала, в аргументации совершает ряд логических ошибок.

**0 баллов** - выставляется студенту, если он искажает смысл ответа, неверно формулирует цель, не приводит должной аргументации.

#### **Результаты участия в круглом столе - 2 балла:**

**2 балла** - выставляется студенту, который свободно излагает материалы доклада, отвечает на теоретические вопросы, задаваемые участниками круглого стола, и показывает глубокие знания по изученной проблеме.

**1 балл** - выставляется, если ответы на теоретические вопросы после изложения доклада недостаточно полные;

**0,5 балла** - заслуживает студент, который отвечает на 50% задаваемых вопросов и частично раскрывает содержание дополнительных вопросов;

**0 баллов** - заслуживает студент, которым теоретическое содержание курса освоено частично или отсутствует ориентация в излагаемом материале, ответы на задаваемые вопросы отсутствуют.

### **Критерии оценки заданий в электронной форме обучения**

Электронная форма обучения учебным планом не предусмотрена.

### **Критерии оценки творческого рейтинга**

Распределение баллов осуществляется по решению кафедры, и результат распределения баллов за соответствующие виды работ представляется в виде следующей таблицы

Вид работы по разделу (теме) дисциплины	Количество баллов, максимально
Написание студенческой научной работы	5
Участие в конкурсе студенческих научных работ	5
Выступление с докладом на ежегодной студенческой научной конференции	10
Итого	20

### **Критерии оценки промежуточной аттестации**

**Зачёт** по результатам изучения дисциплины «Физическая культура» во 2 семестре проводится в письменной форме и соответствует **40 баллам**. Зачёт состоит из двух теоретических вопросов.

Оценка по результатам зачёта выставляется исходя из следующих критериев:

*-теоретические вопросы – по 20 баллов каждый.*

<b>Критерии оценки ответа студента в процессе сдачи зачёта (в баллах)</b>				
	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
Знание	Знания глубокие, всесторонние	Знание материала в пределах программы	Отмечены пробелы в усвоении программного материала	Не знает основное содержание дисциплины
Понимание	Полное понимание материала, выводы доказательны, приводит примеры, дополнительные вопросы не требуются	Понимает материал, приводит примеры, но испытывает некоторые затруднения с выводами, однако достаточно полно отвечает на дополнительные вопросы	Суждения поверхностные, содержат ошибки, не приводит примеры, ответы на дополнительные вопросы неуверенные	С трудом формулирует свои мысли, не приводит примеры, не дает ответа на дополнительные вопросы.
Логика изложения	Излагает материал логично, последовательно	Излагает материал не достаточно логично и последовательно	Логика изложения нарушена, формулирует ответ после уточняющих вопросов	Беспорядочно, неуверенно излагает материал
Применение профессиональной терминологии	Даёт ёмкие определения основных понятий, корректно использует профессиональную терминологию	Допускает неточности в определении понятий, не в полном объёме использует профессиональную терминологию	Путает понятия, редко использует профессиональную терминологию	Затрудняется в определении понятий изучаемой дисциплины, не корректно использует профессиональную терминологию

Итоговый балл формируется суммированием баллов за промежуточную аттестацию и баллов, набранных перед аттестацией в течение семестра. Для обучающихся очной формы применяется 100-балльная оценка знаний, для обучающихся заочной формы обучения – традиционная четырехбалльная система оценки знаний.

**Показатели и критерии оценивания планируемых результатов освоения компетенций и результатов обучения. Шкала оценивания**

<b>100-балльная система оценки</b>	<b>Традиционная четырехбалльная система оценки</b>	<b>Формируемые компетенции (индикаторы компетенций)</b>	<b>Критерии оценивания</b>
85-100	«отлично»	ОК-6	<b>Знает верно в полном объеме:</b> формы самостоятельных занятий,

баллов	«зачтено»		<p>мотивацию выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния.</p> <p><b>Уметь верно в полном объеме:</b> проводить самостоятельные физкультурные занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.</p> <p><b>Владеет верно в полном объеме:</b> навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности.</p>
		ОК-7	<p><b>Знает верно в полном объеме:</b> роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности.</p> <p><b>Умеет верно в полном объеме:</b> проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной</p>

			<p>направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p> <p><b>Владеет верно в полном объеме:</b> должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.</p>
		ОК-8	<p><b>Знает верно в полном объеме:</b> социально-биологические основы физической культуры; анатомо-морфологические особенности организма, основные функции ведущих функциональных систем.</p> <p><b>Умеет верно в полном объеме:</b> осуществлять первичное оказание медицинской помощи с учётом сложившейся ситуации чрезвычайного характера.</p> <p><b>Владеет верно в полном объеме:</b> приёмами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями</p>
70-84	«хорошо»	ОК-6	<b>Знает с незначительными</b>

баллов	«зачтено»		<p><b>замечаниями:</b> формы самостоятельных занятий, мотивацию выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния.</p> <p><b>Уметь с незначительными замечаниями:</b> оперировать категориально-проводить самостоятельные физкультурные занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью</p> <p><b>Владет с незначительными замечаниями</b> навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности.</p>
		ОК-7	<p><b>Знает с незначительными замечаниями:</b> роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности.</p> <p><b>Умеет с незначительными замечаниями:</b> проводить самостоятельные занятия</p>



			<p>физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p> <p><b>Владеет с незначительными замечаниями:</b> должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения</p>
		ОК-8	<p><b>Знает с незначительными замечаниями:</b> социально-биологические основы физической культуры; анатомо-морфологические особенности организма, основные функции ведущих функциональных систем.</p> <p><b>Умеет с незначительными замечаниями:</b> осуществлять первичное оказание медицинской помощи с учётом сложившейся ситуации чрезвычайного характера.</p> <p><b>Владеет с незначительными</b></p>

			<p><b>замечаниями:</b> приёмами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями</p>
50-69 баллов	«удовлетворительно» «зачтено»	ОК-6	<p><b>Знает на базовом уровне, с ошибками:</b> формы самостоятельных занятий, мотивацию выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния.</p> <p><b>Уметь на базовом уровне, с ошибками:</b> проводить самостоятельные физкультурные занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью</p> <p><b>Владеет на базовом уровне, с ошибками:</b> навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности.</p>
		ОК-7	<p><b>Знает на базовом уровне, с ошибками:</b> роль оптимальной двигательной активности в</p>

			<p>повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности.</p> <p><b>Умеет на базовом уровне, с ошибками:</b> проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p> <p><b>Владеет на базовом уровне, с ошибками:</b> должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения</p>
		ОК-8	<p><b>Знает на базовом уровне, с ошибками:</b> социально-биологические основы физической культуры; анатомо-морфологические особенности</p>

			<p>организма, основные функции ведущих функцио-нальных систем.</p> <p><b>Умеет на базовом уровне, с ошибками:</b> осуществлять первичное оказание медицинской помощи с учётом сложившейся ситуации чрезвычайного характера.</p> <p><b>Владеет на базовом уровне, с ошибками:</b> приёмами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.</p>
менее 50 баллов	«неудовлетворительно» «не зачтено»	ОК-6	<p><b>Не знает на базовом уровне:</b> формы самостоятельных занятий, мотивацию выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния</p> <p><b>Не умеет на базовом уровне:</b> проводить самостоятельные физкультурные занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.</p> <p><b>Не владеет на базовом уровне:</b> навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности</p>

		ОК-7	<p><b>Не знает на базовом уровне:</b> роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности.</p> <p><b>Не умеет на базовом уровне:</b> проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p> <p><b>Не владеет на базовом уровне:</b> должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.</p>
		ОК-8	<p><b>Не знает на базовом уровне:</b> социально-биологические основы физической культуры; анатомо-морфологические особенности организма, основные функции</p>

			<p>ведущих функцио-нальных систем.</p> <p><b>Не умеет на базовом уровне:</b> осуществлять первичное оказание медицинской помощи с учётом сложившейся ситуации чрезвычайного характера.</p> <p><b>Не владеет на базовом уровне:</b> приёмами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.</p>
--	--	--	---

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ (АКТУАЛИЗАЦИИ)

1. Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» с внесенными дополнениями и изменениями рекомендована к утверждению на заседании КГД протокол № 11 от 22 июня 2017 г.

Заведующий КГД  Самарская Т. Б.

Согласовано на заседании УМС Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В.Плеханова протокол №7 от «04» июля 2017 г.

Председатель  /Авагян Г.Л./

Утверждено советом Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В.Плеханова протокол №1 от «31» августа 2017 г.

Председатель  /Кофанов А.А./

2. Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» с внесенными дополнениями и изменениями рекомендована к утверждению на заседании КГД протокол № 8 от 2 апреля 2018 г.

Заведующий КГД/  Самарская Т.Б

Согласовано на заседании УМС Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В.Плеханова протокол №5 от «05» апреля 2018 г.

Председатель  /Авагян Г.Л./

Утверждено советом Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В.Плеханова протокол №10 от 30 мая 2018 г.

Председатель  /Кофанов А.А./

3. Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» с внесенными дополнениями и изменениями рекомендована к утверждению на заседании КБУ протокол № 10/1 от 19 июня 2019 г.

Заведующий КБУ  Лактионова Н.В.

Согласовано на заседании УМС Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В.Плеханова протокол № 8/1 от 21 июня 2019 г.

Председатель  /Авагян Г.Л./

Утверждено советом Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В.Плеханова протокол №11/1 от 24 июня 2019 г.

Председатель  /Петровская А.В./

**Краснодарский филиал РЭУ им.Г.В.Плеханова**  
**Карта обеспеченности дисциплины «Физическая культура»**  
**учебными изданиями и иными информационно-библиотечными ресурсами**

Кафедра гуманитарных дисциплин  
 ОПОП ВОпо направлению подготовки 38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ  
 Направленность (профиль) программы «Менеджмент организации»  
 Уровень подготовки бакалавриат

№ п/п	Наименование, автор	Выходные данные	Кол-во печатных экземпляров (шт)	Наличие в ЭБС (да/нет), название ЭБС	Количество экземпляров на кафедре (шт)	Численность студентов (чел)	Показатель обеспеченности студентов литературой: = 1(при наличии в ЭБС); или =(столбец4/столбец7) (при отсутствии в ЭБС)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Основная литература</b>							
1.	Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов	Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://bibli-online.ru/bcode/438991">https://bibli-online.ru/bcode/438991</a> (дата обращения: 16.10.2018). <a href="https://bibli-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-438991#page/1">https://bibli-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-438991#page/1</a>	X	Да, ЭБС «BOOK.ru»	X	X	1
2	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов	Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://bibli-online.ru/bcode/431427">https://bibli-online.ru/bcode/431427</a>	X	Да, ЭБС «BOOK.ru»	X	X	1



		(дата обращения: 16.10.2018). <a href="https://bibli-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431427#page/1">https://bibli-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431427#page/1</a>					
3.	Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд.	Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://bibli-online.ru/bcode/430716">https://bibli-online.ru/bcode/430716</a> (дата обращения: 16.10.2018). <a href="https://bibli-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1">https://bibli-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1</a>	X	Да, ЭБС «Znanium»	X	X	1
<b>Всего</b>							1
<b>Дополнительная литература</b>							
1.	Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://bibli-online.ru/bcode/438915">https://bibli-online.ru/bcode/438915</a> (дата обращения: 16.10.2018). <a href="https://bibli-online.ru/viewer/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915#page/1">https://bibli-online.ru/viewer/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915#page/1</a>	X	Да, ЭБС «Znanium»	X	X	1

2.	Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://bibli-online.ru/bcode/447196">https://bibli-online.ru/bcode/447196</a> (дата обращения: 16.10.2018). <a href="https://bibli-online.ru/viewer/istoriya-fizicheskoy-kultury-447196#page/1">https://bibli-online.ru/viewer/istoriya-fizicheskoy-kultury-447196#page/1</a>	X	Да, ЭБС «BOOK.ru»	X	X	1
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://bibli-online.ru/bcode/447152">https://bibli-online.ru/bcode/447152</a> (дата обращения: 16.10.2018). <a href="https://bibli-online.ru/viewer/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-447152#page/1">https://bibli-online.ru/viewer/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-447152#page/1</a>	X	Да, ЭБС «BOOK.ru»	X	X	1
4.	Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 253 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://bibli-online.ru/bcode/437324">https://bibli-online.ru/bcode/437324</a>	X	Да, ЭБС «Znaniium»	X	X	1

		(дата обращения: 16.10.2018). <a href="https://bibli-online.ru/viewer/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-437324#page/1">https://bibli-online.ru/viewer/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-437324#page/1</a>					
5.	Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://bibli-online.ru/bcode/444895">https://bibli-online.ru/bcode/444895</a> (дата обращения: 16.10.2018). <a href="https://bibli-online.ru/viewer/sportivnye-igrv-pravila-taktika-tehnika-444895#page/1">https://bibli-online.ru/viewer/sportivnye-igrv-pravila-taktika-tehnika-444895#page/1</a>					
<b>Всего</b>							1

Преподаватель  С.Г. Александров

Зав.кафедрой  Н.В. Лактионова.

СОГЛАСОВАНО:

Библиотекарь  И.Р. Савина

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



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»  
Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова

УТВЕРЖДЕНО  
протоколом заседания Совета  
Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова  
от 24.06.2019 № 11/1  
Председатель *А.В. Петровская*



**Кафедра бухгалтерского учета и анализа**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1. Б.20.02 «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

**Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент  
Направленность (профиль) программы  
«Менеджмент организации»  
для студентов приема 2020 г.**

**Уровень высшего образования Бакалавриат  
Программа подготовки прикладной бакалавриат**

Краснодар  
2019 г.

**Рецензенты:**

1. Чернышенко Ю.К. д.п.н., профессор Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.
2. Емтыль Т. Х. к.п.н., доцент кафедры теории, истории и методики физической культуры Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

**Аннотация рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»:**

**Цель изучения дисциплины-** освоение теоретических знаний для формирования физической культуры личности, приобретение умений и компетенций направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины** - понимание социальной роли физической культуры в развитии личности, обеспечении качества жизни и подготовке к профессиональной деятельности; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, самосовершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта.

Составитель:



ст. преподаватель Скидан М.Н., кафедра бухгалтерского учета и анализа

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры бухгалтерского учета и анализа

Протокол № 10/1 от 19.06.2019

Заведующий кафедрой КБУ, к.э.н., доцент



Н.В. Лактионова

**СОГЛАСОВАНО**

Зав.

КЭУ



**И.В. Балашова**

Протокол заседания Учебно-методического совета от 21.06.2019 № 8/1.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>6</b>
<b>II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>8</b>
<b>III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....</b>	<b>17</b>
<b>IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>17</b>
<b>V. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>28</b>
<b>VI. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ .....</b>	<b>34</b>
<b>VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>48</b>
<b>VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.....</b>	<b>49</b>
<b>Лист регистрации изменений.....</b>	<b>54</b>
<b>Приложения:</b>	
Карта обеспеченности дисциплины учебными изданиями и иными информационно-библиотечными ресурсами	55

# **I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1 Цель дисциплины**

Целью учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является: освоение теоретических знаний для формирования физической культуры личности. Приобретение умений и компетенций направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## **1.2 Учебные задачи дисциплины**

Задачами дисциплины являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности, обеспечении качества жизни и подготовке к профессиональной деятельности.
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, самосовершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, использования средств физической культуры в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

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

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к базовой части учебного плана и составляет самостоятельный раздел.

Дисциплина основывается на знании следующих дисциплин: «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности», «Психология», «Социология», «Концепция современного естествознания».

Для успешного освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», студент должен:

1. Знать: методы и средства физической подготовки для организации полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Уметь: обеспечивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
3. Владеть: методами и средствами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### 1.4.Объем дисциплины и виды учебной работы

Распределение часов дисциплины, по которой промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета

Показатели объема дисциплины	Всего часов по формам обучения		
	Очная	Заочная	Очно-заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	-		
Объем дисциплины в часах	328		
<b>1 семестр</b>			
Контактная работа обучающихся с преподавателем (контактные часы), всего	54	10,25	32,25
1.Аудиторная работа (Ауд), всего:	54	10	32
в том числе:	-	-	-
лекции, в том числе интерактивные	-	-	12
лабораторные занятия, в том числе интерактивные	-	-	-
практические (семинарские) занятия, в том числе интерактивные	54	10	20
2.Электронное обучение (Элек.)	-	-	-
3.Индивидуальные консультации (ИК)	-	-	0,25
4.Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)	-	0,25	-
Самостоятельная работа (СР). всего:	-	317,75	295,75
в том числе:	-	-	-
самостоятельная работа в семестре (СРС)	-	314	295,75
самостоятельная работа в период экз.сессии (Контроль)	-	3,75	-
<b>2 семестр</b>			
Контактная работа обучающихся с преподавателем (контактные часы), всего	54	-	-
1.Аудиторная работа (Ауд), всего:	52	-	-
в том числе:	-	-	-
лекции, в том числе интерактивные	-	-	-
лабораторные занятия, в том числе интерактивные	-	-	-
практические (семинарские) занятия, в том числе интерактивные	52	-	-
2.Электронное обучение (Элек.)	-	-	-
3.Индивидуальные консультации (ИК)	-	-	-
4.Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)	2	-	-
Самостоятельная работа (СР). всего:	-	-	-
в том числе:	-	-	-
самостоятельная работа в семестре (СРС)	-	-	-
самостоятельная работа в период экз.сессии (Контроль)	-	-	-
<b>3 семестр</b>			
Контактная работа обучающихся с преподавателем (контактные часы), всего	54	-	-
1.Аудиторная работа (Ауд), всего:	54	-	-
в том числе:	-	-	-
лекции, в том числе интерактивные	-	-	-
лабораторные занятия, в том числе интерактивные	-	-	-
практические (семинарские) занятия, в том числе	54	-	-



интерактивные			
2.Электронное обучение (Элек.)	-	-	-
3.Индивидуальные консультации (ИК)	-	-	-
4.Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)	-	-	-
Самостоятельная работа (СР). всего:	-	-	-
в том числе:	-	-	-
самостоятельная работа в семестре (СРС)	-	-	-
самостоятельная работа в период экз.сессии (Контроль)	-	-	-
4 семестр			
Контактная работа обучающихся с преподавателем (контактные часы), всего	54	-	-
1.Аудиторная работа (Ауд), всего:	52	-	-
в том числе:	-	-	-
лекции, в том числе интерактивные	-	-	-
лабораторные занятия, в том числе интерактивные	-	-	-
практические (семинарские) занятия, в том числе интерактивные	52	-	-
2.Электронное обучение (Элек.)	-	-	-
3.Индивидуальные консультации (ИК)	-	-	-
4.Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)	2	-	-
Самостоятельная работа (СР). всего:	-	-	-
в том числе:	-	-	-
самостоятельная работа в семестре (СРС)	-	-	-
самостоятельная работа в период экз.сессии (Контроль)	-	-	-
5 семестр			
Контактная работа обучающихся с преподавателем (контактные часы), всего	56	-	-
1.Аудиторная работа (Ауд), всего:	56	-	-
в том числе:	-	-	-
лекции, в том числе интерактивные	-	-	-
лабораторные занятия, в том числе интерактивные	-	-	-
практические (семинарские) занятия, в том числе интерактивные	56	-	-
2.Электронное обучение (Элек.)	-	-	-
3.Индивидуальные консультации (ИК)	-	-	-
4.Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)	-	-	-
Самостоятельная работа (СР). всего:	-	-	-
в том числе:	-	-	-
самостоятельная работа в семестре (СРС)	-	-	-
самостоятельная работа в период экз.сессии (Контроль)	-	-	-
6 семестр			
Контактная работа обучающихся с преподавателем (контактные часы), всего	56	-	-
1.Аудиторная работа (Ауд), всего:	54	-	-
в том числе:	-	-	-
лекции, в том числе интерактивные	-	-	-
лабораторные занятия, в том числе интерактивные	-	-	-
практические (семинарские) занятия, в том числе интерактивные	54	-	-
2.Электронное обучение (Элек.)	-	-	-

3.Индивидуальные консультации (ИК)	-	-	-
4.Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)	2	-	-
Самостоятельная работа (СР). всего:	-	-	-
в том числе:	-	-	-
самостоятельная работа в семестре (СРС)	-	-	-
самостоятельная работа в период экз.сессии (Контроль)	-	-	-

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине осуществляется в соответствии с приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета. Программам магистратуры».

### 1.5 Требования к результатам освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины в соответствии с видом профессиональной деятельности, на который ориентирована программа бакалавриата, должны быть решены следующие профессиональные задачи и сформированы следующие общекультурные (ОК) компетенции:

**ОК-6** - способностью к самоорганизации и самообразованию.

**Знать:** основные механизмы самоорганизации и профессионального самообразования.

**Уметь:** применять приемы и способы самоорганизации и профессионального саморазвития.

**Владеть:** навыками самоорганизации и профессионального саморазвития

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

**Знать:** методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Уметь:** использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Владеть:** навыками применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 1.6.Формы контроля

Текущий контроль (контроль самостоятельной работы обучающегося) осуществляется в процессе освоения дисциплины преподавателем, ведущим практические занятия, в соответствии с календарно-тематическим планом, в объеме 328 часов, запланированных в расчете педагогической нагрузки по дисциплине в виде следующих работ:

Промежуточная аттестация проводится:

для очной формы обучения – в 2,4,6 семестрах – **зачет.**

для очно-заочной формы обучения во 2 семестре – **зачет.**

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы обучающегося по программе бакалавриата. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы обучающегося 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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» осуществляется в соответствии с разделом VIII.

### **1.7. Требования к адаптации учебно-методического обеспечения дисциплины для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Требования к адаптации учебно-методического обеспечения дисциплины для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов определены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ФГБОУ ВО «РЭУ им.Г.В.Плеханова».(<http://www.rea.ru>)

Набор адаптационных методов обучения, процедур текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации осуществляется исходя из специфических особенностей восприятия, переработки материала обучающимися с ограниченными возможностями здоровья с учетом рекомендаций медико-социальной экспертизы, программы реабилитации инвалида с учетом индивидуальных психофизических особенностей.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения ОПОП ВО

Таблица 2.1

Наименование раздела дисциплины (темы)	Содержание	Формируемые компетенции	Образовательные технологии
Тема 1. Легкая атлетика.	История развития, правила соревнований, структура легкой атлетики. Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Прыжки в длину с места, с разбега. Совершенствование видов л/а. Правила соревнований по л/а.	ОК-6 ОК-7	Практические занятия Консультации преподавателей.
Тема 2. Методико-практические занятия	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание). Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, велосипед и т.д.).	ОК-6 ОК-7	Практические занятия Консультации преподавателей.
Тема 3. Подвижные игры	Значение подвижных игр, их роль и классификация. Подвижные игры с элементами метаний, коротких перебежек и т.д. Использование подвижных игр для воспитания физических качеств.	ОК-6 ОК-7	Практические занятия Консультации преподавателей.
Тема 4. Волейбол	Правила игры в волейбол. Основные элементы игры. Техника игры в волейбол. Тактика игры в волейбол. Проведение соревнований.	ОК-6 ОК-7	Практические занятия Консультации преподавателей.
Тема 5. Методико-практические занятия	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	ОК-6 ОК-7	Практические занятия Консультации преподавателей.
Тема 6. ГТО	Сдача норм ГТО. Виды.	ОК-6	Практические занятия

		ОК-7	Консультации преподавателей.
Тема 7. Легкая атлетика	Бег на средние дистанции, СБУ. Эстафетный бег, преодоление препятствий. Челночный бег. Эстафетный бег по кругу 4 x100 м. Совершенствование видов л/а.	ОК-6 ОК-7	Входной контроль Практические занятия Консультации преподавателей.
Тема 8. Методико-практические занятия	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	ОК-6 ОК-7	Практические занятия Консультации преподавателей.
Тема 9. Баскетбол	Правила игры в баскетбол. Основные элементы игры. Техника игры. Тактика игры. Проведение соревнований.	ОК-6 ОК-7	Практические занятия Консультации преподавателей.
Тема 10. Подвижные игры	Подвижные игры на свежем воздухе. Игры с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол). Подвижные игры . Значение подвижных игр, их роль и классификация. Подвижные игры с элементами метаний, коротких перебежек и т.д..	ОК-6 ОК-7	Практические занятия Консультации преподавателей.
Тема 11. ГТО	Сдача норм ГТО. Виды.	ОК-6 ОК-7	Практические занятия Консультации преподавателей.
Тема 12. Легкая атлетика	Совершенствование видов л/а. Бег на длинные дистанции. Кросс. Прыжки в длину с места, с разбега.	ОК-6 ОК-7	Практические занятия Консультации преподавателей.
Тема 13. Гимнастика	Развитие основных физических качеств, ритмических и двигательных действий. Проведение комплексов упражнений на развитие силы, гибкости, выносливости, быстроты.	ОК-6 ОК-7	Практические занятия Консультации преподавателей.
Тема 14. Футбол.	Правила игры в футбол. Основные элементы игры. Техника	ОК-6	Практические занятия

	игры. Тактика игры. Проведение соревнований.	ОК-7	Консультации преподавателей.
Тема 15. Методико-практические занятия	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	ОК-6 ОК-7	Практические занятия Консультации преподавателей.
Тема 16. ГТО	Сдача норм ГТО. Виды.	ОК-6 ОК-7	Практические занятия Консультации преподавателей.

### III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» используются следующие образовательные технологии:

**Стандартные методы обучения:**

- практические занятия;
- консультации преподавателей.

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

#### 4.1 Рекомендуемая литература

**Основная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438991> (дата обращения: 16.10.2018). <https://biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-438991#page/1>

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427> (дата обращения: 16.10.2018). <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431427#page/1>

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716> (дата обращения: 16.10.2018). <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1>

**Нормативно-правовые документы:**

1. ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ» <https://fzrf.su/zakon/o-fizicheskoy-kulture-i-sporte-329-fz/>

2. Стратегия развития физической культуры и спорта и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» Распоряжение Правительства РФ №1101-Р от 07.08.2009 г <http://docs.cntd.ru/document/902169994>

**Дополнительная литература:**

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438915> (дата обращения: 16.10.2019). <https://biblio-online.ru/viewer/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915#page/1>

2. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447196> (дата обращения: 16.10.2018). <https://biblio-online.ru/viewer/istoriya-fizicheskoy-kultury-447196#page/1>

3. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN

978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447152> (дата обращения: 16.10.2018). <https://biblio-online.ru/viewer/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-447152#page/1>

4. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 253 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437324> (дата обращения: 16.10.2018). <https://biblio-online.ru/viewer/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-437324#page/1>

5. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444895> (дата обращения: 16.10.2018). <https://biblio-online.ru/viewer/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-444895#page/1>

#### **4.2 Перечень информационно-справочных систем**

1. Информационно-правовой портал «КонсультантПлюс» <http://www.consultant.ru>
2. Кодексы и законы РФ - правовая справочно-консультационная система <http://kodeks.systems.ru>
3. Правовая информационная система «ГарантПлюс» <http://www.garant.ru>
4. Информационный портал «ГТО» <http://www.GTO.ru>

#### **4.3 Перечень электронно- образовательных ресурсов**

1. ЭБС «ИНФРА–М» <http://znanium.com>
2. ЭБС «Лань» Книжная коллекция «Инженерно-технические науки» [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)
3. ЭБС ВООК.ru <http://www.book.ru>
4. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://biblio-online.ru/>

#### **4.4 Перечень профессиональных баз данных**

1. Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования elibrary.ru <http://elibrary.ru>
2. Scopus – крупнейшая единая база данных, содержащая аннотации и информацию о цитируемости рецензируемой научной литературы, со встроенными инструментами отслеживания, анализа и визуализации данных <https://www.scopus.com/home.uri/>
3. База данных PATENTSCOPE <https://patentscope.wipo.int/search/ru/search.jsf>

#### **4.5 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>
2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации (Минобрнауки России) - официальный сайт <https://www.minobrnauki.gov.ru>
4. Российский научный фонд (РНФ) - официальный сайт <http://rscf.ru/ru>
5. Научная педагогическая электронная библиотека (НПЭБ) - многофункциональная информационно-поисковая система Российской академии образования - <http://elib.gnpbu.ru>
6. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта - <http://sportlaws.infosport.ru>



7. Журнал «Культура здоровой жизни» - <http://kzg.narod.ru/>
8. Российский журнал «Физическая культура» - <http://lib.sportedu.ru>
9. Журнал «Теория и практика физической культуры» - <http://lib.sportedu.ru>
10. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал - <http://www.infosport.ru>
11. Правила различных спортивных игр - <http://sportrules.boom.ru>
12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ - <http://lib.sportedu.ru>

#### **4.6 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения**

В рамках изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» не используются.

#### **4.7 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

##### **Тема 1. Легкая атлетика**

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

##### **Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. История развития легкой атлетики в России.
2. Правила соревнований в легкой атлетике.
3. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, прыжки, метания).
4. Спортивные достижения, выдающиеся легкоатлеты.
5. Правила и техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.
6. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
7. Основные этапы исторического развития легкой атлетики.
8. Место легкой атлетики в системе физической культуры.
9. Классификация видов легкой атлетики.
10. Техника бега на короткие дистанции. Значение старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.

##### **Тема 2. Методико-практические занятия**

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

##### **Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. Что такое физическая подготовка.
2. Какие существуют формы самостоятельных занятий.
3. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.
4. Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
7. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся.
8. Укажите основное предназначение врачебного обследования.

9. Чем определяется физическое развитие человека.
10. Какой тип осанки считается нормальным.

### **Тема 3. Подвижные игры.**

#### **Литература: О-1; О-2; О-3.**

Подобрать и провести с группой обучающихся подвижную игру на развитие физических качеств, например:

#### **1. Встречная эстафета с обручем и скакалкой**

Цель: развитие силы, ловкости.

Инвентарь и оборудование: гимнастические обручи, скакалки.

Подготовка: команды строятся, как для встречной эстафеты. У направляющего первой колонны – гимнастический обруч, а у направляющего второй колонны – скакалка.

Описание игры: по сигналу игрок с обручем устремляется вперед, совершая прыжки через обруч (как через скакалку). Как только игрок с 11 обручем пересечет линию старта противоположенной колонны, выбегает игрок со скакалкой, который продвигается вперед прыжками. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне.

Правила игры: игра продолжается до тех пор, пока занимающиеся не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Побеждает команда, которая раньше других выполнит задание.

#### **2. Эстафета «Передача мяча в колонне»**

Цель: развитие ловкости. Инвентарь и оборудование: мячи.

Подготовка: играющие делятся на несколько групп, команд и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. 13

Описание игры: по сигналу впереди стоящие игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те, таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к преподавателю, а затем становится первым в своей колонне.

Правила игры: команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн. Побеждает команда, заработавшая больше очков.

#### **3. Эстафета перемена мест**

Цель: развитие выносливости, силы.

Подготовка: игроки 2-х команд, стоят в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, приседают, кладут руки на колени. 14

Описание игры: по сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного дома. Затем следуют прыжки в обратную сторону.

Правила игры: 1) игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна; 2) в игре не участвует игрок, который пересек линию последним; 3) побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией, закончив прыжки.

### **Тема 4. Волейбол**

#### **Литература: О-1; О-2; О-3; Д-2; Д-5.**

#### **Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по волейболу. Гигиенические требования к инвентарю, оборудованию, к одежде занимающегося.

2. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.
3. Техника игры в волейбол. Классификация.
4. Техника игры в нападении.
5. Техника игры в защите.
6. Тактика игры в волейбол. Классификация.
7. Индивидуальные тактические действия в нападении.
8. Групповые тактические действия в нападении.
9. Командные тактические действия в нападении.
10. Индивидуальные тактические действия в защите.
11. Групповые тактические действия в защите.
12. Командные тактические действия в защите.
13. Физическая подготовка волейболистов.
14. Развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в волейбол.
15. Обучение игровой и соревновательной деятельности волейболистов.
16. Определение уровня физического развития волейболистов. Контрольные нормативы.
17. Функции игроков в волейболе (блокирующий, диагональный нападающий, пасующий, «либеро», защитник).
18. Волейбол в физическом воспитании различных категорий населения
19. Особенности проведения занятий по волейболу в вузе.
20. История возникновения и развития волейбола.

### **Тема 5. Методико-практические занятия**

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

**Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. Какие характеристики лежат в основе антропометрических стандартов.
2. Что является целью самоконтроля.
3. Дайте характеристику особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
4. Дайте характеристику видов спорта, развивающих отдельные физические качества.
5. Каковы цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
6. Каковы основные пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.
7. Определите основные методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
8. Коррекция физического развития.
9. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения.
10. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности

### **Тема 6. ГТО**

**Литература: О-3; Д-2; Д-3.**

**Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. Что такое комплекс ГТО.
2. Что такое нормативы ГТО.
3. Физическое воспитание в начальной, средней и высшей школах с 1917 по 1941 г. Введение комплекса ГТО.
4. Комплекс ГТО (1972) и его роль в развитии физкультурного движения.
5. Этапы внедрения комплекса ГТО.

6. Кто может выполнять нормативы испытаний ГТО.
7. Методика подготовки занимающегося для успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

### **Тема 7. Легкая атлетика**

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

#### **Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. Техника метания мяча и гранаты. Значение разбега, предбросковых шагов и финального усилия.
2. Техника эстафетного бега 4x100м. Последовательность обучения. Основные правила соревнования.
3. Техника челночного бега. Применение челночного бега на уроках в школе.
4. Тесты, выявляющие уровень развития быстроты и быстрой силы. Их значение в спортивной и школьной практике. Методика проведения.
5. Тесты, выявляющие уровень развития общей выносливости, скоростной выносливости. Методика проведения.
6. Развитие общей выносливости. Обучение равномерному темпу бега. Пульсовой контроль.
7. Применение переменного, повторного и интервального методов тренировки при подготовке бегунов на средние дистанции.
8. Оборудование и разметка сектора по прыжкам в длину. Правила соревнований, ведение протокола. Определение личных мест участников при равенстве их результатов.
9. Правила соревнований в беге 100 и 200 метров. Обязанности стартера и судей на финише.
10. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции, кроссу. Определение времени и мест участников при ручном хронометраже.

### **Тема 8. Методико-практические занятия**

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

#### **Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. Какими методами исследуется физическое развитие человека?
2. Что называется функциональной подготовленностью?
3. Каковы основные показатели функциональной подготовленности?
4. Какими методами исследуются уровень развития функциональной подготовленности?
5. Каким образом определяется частота сердечных сокращений у человека?
6. Что означает систолическое и диастолическое давление?
7. Какие показатели артериального давления соответствуют норме?
8. Что называется пробой Штанге, пробой Генчи?
9. Каково время задержки дыхания на вдохе в среднем у здорового нетренированного человека?
10. Чем характеризуется пропорциональность телосложения?

### **Тема 9. Баскетбол**

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

#### **Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания.
2. Техника игры в баскетбол. Классификация.
3. Техника игры в нападении.
4. Техника игры в защите.
5. Тактика игры в баскетбол. Классификация.
6. Индивидуальные тактические действия в нападении.
7. Командные тактические действия в нападении.
8. Индивидуальные тактические действия в защите.
9. Групповые тактические действия в защите.
10. Командные тактические действия в защите.
11. Физическая подготовка баскетболистов.
12. Развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в баскетбол.
13. Обучение игровой и соревновательной деятельности баскетболистов.
14. Определение уровня физического развития баскетболиста. Контрольные нормативы.
15. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по баскетболу. Гигиенические требования к инвентарю, к оборудованию, к одежде занимающегося.
16. Организация судейства соревнований по баскетболу. Работа секретариата и обязанности судей.
17. Функции игроков в баскетболе (центральной нападающий, защитник).
18. Персональный фол. (Определения: блокировка, неспортивный фол, задержка, толчок). Командные замечания, наказание.
19. Основное время игры Понятие чистого, грязного времени. Правила 3-х секунд, 5-и секунд, 8-и секунд, 24-х секунд в баскетболе.
20. История развития баскетбола в России.

## **Тема 10. Подвижные игры.**

### **Литература: О-1; О-2; О-3.**

#### **1. Скакалки**

*Цель игры:* развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: скакалки.

*Ход*

*игры*

Игроки прыгают через скакалку различным образом: на 2 ногах, на 1 ноге и т. д. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

#### **2. Классики**

*Цель игры:* развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел, бита.

*Ход*

*игры*

На игровой площадке чертятся классики. Игроки должны, прыгая на 1 ноге и толкая биту перед собой, пропрыгать с 1 -го по 10-й класс. Если бита вылетает за пределы классиков, игрок уступает место следующему. Выигрывает тот игрок, который первым пропрыгает все классы.

#### **3. Кто сильнее?**

*Цель игры:* развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел, которым надо начертить среднюю линию на игровой площадке.

*Ход*

*игры*

Игра проводится в парах. Игроки занимают позиции по разные стороны от средней линии. Задача игроков — перетянуть за руки противника на свою сторону. Тот игрок, который заступает за черту соперника, проигрывает.

#### 4. **Кенгуру**

*Цель игры:* развить физическую силу и выносливость. Необходимые материалы и наглядные пособия: мяч для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

*Ход*

*игры*

Игроки делятся на 2 команды, занимают место на старте. Первый участник каждой команды зажимает мяч между коленями. По сигналу ведущего игроки прыжками начинают передвигаться по игровой площадке до флажка и обратно. На старте они должны передать мяч следующему участнику команды. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию.

#### 5. **Переправа**

*Цель игры:* развить физическую силу и выносливость. Необходимые материалы и наглядные пособия: скейтборды, длинные веревки, мел для обозначения линии старта и финиша.

*Ход игры*

Участники делятся на 2 команды. 2 участника каждой команды растягивают веревки от старта до финиша. Задача остальных игроков — переправиться от линии старта до линии финиша, стоя на скейтбордах, перебирая руками и подтягиваясь по веревке. Выигрывают игроки той команды, которые первыми пройдут дистанцию.

### **Тема 11. ГТО**

**Литература: О-3; Д-2; Д-3.**

**Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. В каком году был возрожден комплекс ГТО в России?
2. Кто стал инициатором возрождения программы ГТО?
3. Некоторые нормативы ГТО включают в себя рывок гири. Какой вес гири предусмотрен?
4. С какой скоростью мужчина 18-29 лет должен пробежать стометровку, чтобы получить золотой знак ГТО?
5. В каком возрасте можно получить знак ГТО?
6. Знаменитый борец Александр Карелин в детстве не смог получить золотой знак ГТО из-за недостатка ловкости и был обладателем только серебряного знака. С какими дисциплинами у него возникли проблемы?
7. Кто разработал первый проект значка ГТО в советское время?
8. Назовите максимальную дистанцию по плаванию в рамках современных нормативов ГТО.
9. На какие виды подразделяются испытания (тесты)?
10. В 1970-е годы многие советские граждане получили значок ГТО.

Назовите их количество.

### **Тема 12. Легкая атлетика**

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

**Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. Перечислите основные дисциплины современных крупнейших международных соревнований по лёгкой атлетике.
2. Отметьте все прыжковые дисциплины в программе современных крупнейших международных соревнований по лёгкой атлетике.
3. Какой снаряд в современных метательных дисциплинах летит дальше всех.

4. Какое стартовое положение в соответствии с правилами соревнований обязательно должен принять спортсмен в забеге на короткие (спринтерские) дистанции на современных крупнейших соревнованиях среди профессиональных спортсменов.
5. Укажите все беговые дисциплины в программе крупнейших современных международных соревнований по лёгкой атлетике.
6. Перечислите все метания в программе крупнейших современных международных соревнований по лёгкой атлетике.
7. Какие виды входят в современное легкоатлетическое десятиборье.
8. В лёгкой атлетике существует такая беговая дисциплина: бег с препятствиями. Одним из препятствий на этой дистанции является барьер за которым находится яма с водой. Как в соответствии с правилами должен спортсмен преодолеть этот участок дистанции.
9. Какой длины и веса должны быть шесты для прыжков с шестом.
10. Разрешается ли спортсменам во время соревнований по бегу на короткие дистанции наступать на линии, ограничивающие их беговые дорожки.
11. Разрешается ли участникам эстафетного забега передавать эстафетную палочку, бросая её.
12. Как называется эта специальная легкоатлетическая обувь.

### **Тема 13. Гимнастика**

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

#### **Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. Поясните значение и происхождение понятия «гимнастика». В чём проявляются особенности гимнастических упражнений?
2. Классифицируйте современные спортивные виды гимнастики и дайте их краткую характеристику.
3. Опишите технику и методику обучения перевороту в сторону.
4. На какие этапы делится процесс обучения гимнастическим упражнениям?
5. Расскажите о развитии гимнастики в России в послевоенный период и на современном этапе.
6. Расскажите о значении и месте гимнастики в системе физического воспитания населения.
7. Какова роль П.Ф. Лесгафта в формировании теоретико-методических основ русской национальной системы гимнастики.
8. Охарактеризуйте и классифицируйте строевые упражнения. Расскажите о методике обучения строевым упражнениям.
9. Охарактеризуйте общеразвивающие упражнения. Как они классифицируются.
10. Какие факторы повышают вероятность получения травмы при выполнении гимнастических упражнений.
11. Охарактеризуйте современное состояние спортивных видов гимнастики.
12. Расскажите о средствах и методах воспитания двигательных способностей на занятиях гимнастикой.
13. Расскажите, какие виды гимнастических упражнений используются при проведении подготовительной части занятия, и какие требования предъявляются к её проведению.
14. Расскажите о средствах и методах воспитания силовых и скоростно-силовых способностей на занятиях гимнастикой.
15. Расскажите о средствах и методах воспитания гибкости на занятиях гимнастикой.
16. Расскажите о средствах и методах воспитания общей выносливости на занятиях гимнастикой.

17. Расскажите о средствах и методах коррекция избыточного веса, профилактики плоскостопия и формирования рациональной осанки

#### **Тема 14. Футбол**

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

#### **Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания.
2. Техника игры в футбол. Классификация.
3. Техника игры в нападении.
4. Техника игры в защите.
5. Тактика игры в футбол. Классификация.
6. Индивидуальные тактические действия в нападении.
7. Групповые тактические действия в нападении.
8. Командные тактические действия в нападении.
9. Индивидуальные тактические действия в защите.
10. Групповые тактические действия в защите.
11. Командные тактические действия в защите.
12. Физическая подготовка футболистов.
13. Развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в футбол.
14. Обучение игровой и соревновательной деятельности футболистов.
15. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по футболу. Гигиенические требования к инвентарю, оборудованию, к одежде занимающегося.
16. Функции игроков в футболе (вратарь, игроки линии защиты, игроки средней линии, игроки линии нападения).  
Положение вне игры. Создание искусственного положения вне игры.
17. Обучение технике полевого игрока в футболе.
18. Обучение технике вратаря.
19. История развития футбола в России.
20. Техника отбора мяча в футболе.
21. Техника вратаря. Классификация.
22. Обучение технике передвижений футболистов.

#### **Тема 15. Методико-практические занятия**

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

#### **Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. Что характеризует максимальное потребление кислорода?
2. Что является критерием адаптационных возможностей в методике Р. М. Баевского?
3. Что характеризует упражнение «поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине» за 60 секунд?
4. Что является характеристикой кардиореспираторного резерва?
5. Что означает стандартная физическая нагрузка?
6. С какой частотой выполняется Гарвардский степ-тест?
7. Какова высота ступеньки восхождения в Гарвардском степ-тесте?
8. Что характеризует индекс Гарвардского степ-теста?
9. О чём говорит массо-ростовой индекс Кеттле?
10. О чём говорят показатели шестимоментной пробы?
11. Какова оптимальная кардиотренировочная зона по показаниям ЧСС?
12. В чём отличие плоскостопия 1-й степени от плоскостопия 2-й степени?



13. Что показывает индекс теста  $PWC_{170}$ ?
14. Какой характер имеет взаимосвязь мощности выполняемой физической нагрузки и ЧСС до уровня 170 уд./мин?
15. В чём суть определения асимметрии зрения по пробе Розенбаха?

## **Тема 16. ГТО**

**Литература: О-3; Д-2; Д-3.**

### **Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. Какое количество видов испытаний (тестов) содержится для участников V возрастной группы?
2. За какое время выполняется испытание (тест) по выбору поднимание туловища из положения лёжа на спине?
3. Чем можно заменить отжимания у девушек?
4. Как расшифровывается аббревиатура ГТО?
5. Сколько существует ступеней нормативов ГТО?
6. Награда, вручаемая гражданам России за выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней Комплекса ГТО это:
7. Количество зачетных выстрелов при выполнении норматива стрельба:
8. Какое количество попыток дается при выполнении норматива прыжок с места?
9. Масса спортивного снаряда при выполнении норматива метание снаряда на дальность:
10. Какого вида испытаний (тестов) нет в испытаниях (тестах) по выбору в V ступени ВФСК ГТО?

### **4.8 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для реализации дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обеспечен тематический план реализации физической культуры по различным направлениям подготовки, арендуемой базой (стадион «Труд»), включающей в себя:

#### **2. Беговая дорожка № 1**

Перечень основного оборудования:

Брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка,  
барьеры для бега,  
колодки стартовые,  
стартовые флажки,  
флажки разметочные угловые,  
нагрудные номера,  
эстафетные палки,  
рулетка,  
секундомер.

#### **2. Спортивная площадка**

Перечень основного оборудования:

кольца баскетбольные,  
щиты баскетбольные,  
сетки баскетбольные,  
мячи баскетбольные,  
стойки волейбольные,  
сетка волейбольная,  
волейбольные мячи,  
насос для мячей,  
воланчики для бадминтона,

набор для бадминтона,  
гантели 0, 5, 1, 2, 3, 4, 5 кг.,  
макет учебно-тренировочной гранаты Ф-1,  
гранаты учебные для метания 300, 500, 700 гр.,  
гиря любительская 16, 24, 32,  
турник уличный,  
полоса препятствий - одиночный окоп (мобильный), стенка с двумя проломами  
(мобильная).

### **3. Спортивный зал № 19**

Перечень основного оборудования:

стенка гимнастическая,  
перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической,  
гимнастические скамейки,  
ворота для мини-футбола,  
сетки для мини-футбольных ворот,  
мячи для мини-футбола,  
фишки для развития поля,  
мяч набивной 2 кг.,  
столы для настольного тенниса,  
ракетки для настольного тенниса,  
мячи для настольного тенниса,  
скакалки,  
мячи набивные,  
гимнастические обручи алюминиевые,  
коврики гимнастические,  
гимнастические палки (бодибары) 2, 3 кг.,  
гимнастический мяч,  
динамометры кистевые.

Освоение дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения с учетом рекомендаций медико-социальной экспертизы, программы реабилитации инвалида с учетом индивидуальных психофизических особенностей на основании заявления студента.

## V. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Тематический план изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для студентов очной формы обучения представляет содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием часов и видов занятий, контактной и самостоятельной работы, формы контроля, таблица 5.1

Таблица 5.1 - Тематический план изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для студентов очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Контактная работа, час									Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии, Катгэкз	Самостоятельная работа*			Формы текущего контроля (КСР)
	Аудиторные часы					Индивидуальная консультация, ИК	Контактная работа по промежуточной аттестации, Катг	Консультация перед экзаменом, КЭ	формы		в семестре, час	контроль/СР в сессию		
	лекции	практические занятия	лабораторные работы	всего	в т.ч. интерактивные формы /часы									
<b>1 семестр</b>														
Тема 1. Легкая атлетика.	-	24	-	24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
Тема 2. Методико-практические занятия	-	24	-	24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
Тема 3. Подвижные игры	-	6	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
<b>Итого:</b>		<b>54</b>		<b>54</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
<b>2 семестр</b>														
Тема 4. Волейбол	-	24	-	24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя

Тема 5. Методико-практические занятия	-	22	-	22	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
Тема 6. ГТО	-	6	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
<b>Итого:</b>		<b>52</b>		<b>52</b>	-	-	-	<b>2</b>	-	-	-	-	-	зачет
3 семестр														
Тема 7. Легкая атлетика	-	30	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Входной контроль Консультация преподавателя
Тема 8. Методико-практические занятия	-	24	-	24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
<b>Итого:</b>		<b>54</b>		<b>54</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
4 семестр														
Тема 9. Баскетбол	-	24	-	24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
Тема 10. Подвижные игры	-	22	-	22	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
Тема 11. ГТО	-	6	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
<b>Итого:</b>		<b>52</b>		<b>52</b>				<b>2</b>						зачет
5 семестр														
Тема 12. Легкая атлетика	-	28	-	28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
Тема 13. Гимнастика	-	28	-	28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
<b>Итого:</b>		<b>56</b>		<b>56</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
6 семестр														
Тема 14. Футбол.	-	26	-	26	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
Тема 15. Методико-	-	22	-	22	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация

практические занятия														преподавателя
Тема 16. ГТО	-	6	-	6	-	-	-	2	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
<b>Итого:</b>	-	<b>54</b>	-	<b>54</b>	-	-	-	<b>2</b>	-	-	-	-	-	зачет
<b>Экзамен</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего по дисциплине</b>	-	-	-	<b>322</b>	-	-	-	<b>6</b>	-	-	-	-	-	<b>328</b>

Таблица 5.2 - Тематический план изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для студентов заочной формы обучения

Наименование разделов и тем	Контактная работа, час									Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии, Каттэкз	Самостоятельная работа*			Формы текущего контроля (КСР)
	Аудиторные часы						Индивидуальная консультация, ИК	Контактная работа по промежуточной аттестации, Катт	Консультация перед экзаменом, КЭ		формы	в семестре, час	контроль/СР в сессию	
	лекции	практические занятия	лабораторные работы	всего	в т.ч. интерактивные формы /часы									
Тема 1. Легкая атлетика.	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Входной контроль Консультация преподавателя
Тема 2. Методико-практические занятия	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
Тема 3. Подвижные игры	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
Тема 4. Волейбол	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Консультация преподавателя
Тема 5. Методико-практические занятия	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	3,75	-	Консультация преподавателя
Тема 6. Основы методики самостоятельных	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	34	-	Конт. раб.

занятий физическими упражнениями														
Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	38	-	Консультация преподавателя
Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36	-	Консультация преподавателя
Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	34	-	Консультация преподавателя
Тема 10. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36	-	Консультация преподавателя

Тема 11. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	34	-	Консультация преподавателя
Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36	-	Консультация преподавателя
Тема 13. Критерии эффективности здорового образа жизни.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	
Тема 14. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36	-	Защ.конт. раб.
<b>Итого:</b>	-	<b>10</b>	-	<b>10</b>	-	-	-	<b>0,25</b>	-	-	-	<b>317,75</b>	-	<b>зачет</b>
<b>Экзамен</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего по дисциплине</b>	-	-	-	<b>10</b>	-	-	-	<b>0,25</b>	-	-	-	<b>317,75</b>	-	<b>328</b>

Таблица 5.3 - Тематический план изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для обучающихся очно-заочной формы обучения

Наименование разделов и тем	Контактная работа, час										Самостоятельная работа*			Формы текущего контроля (КСР)
	Аудиторные часы						Индивидуальная консультация, ИК	Контактная работа по промежуточной аттестации, Катт	Консультация перед экзаменом, КЭ	Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии, Каттэкз				
	лекции	практические занятия	лабораторные работы	всего	в т.ч. интерактивные формы /часы									
<b>1 семестр</b>														
Тема 1. Легкая атлетика.	1	2	-	3	-	-	-	-	-	-	-	20	-	Консультация преподавателя
Тема 2. Методико-практические занятия	1	2	-	3	-	-	-	-	-	-	-	22	-	Консультация преподавателя
Тема 3. Подвижные игры	1	2	-	3	-	-	-	-	-	-	-	22	-	Консультация преподавателя
Тема 4. Волейбол	1	2	-	3	-	-	-	-	-	-	-	22	-	Консультация преподавателя
Тема 5. Методико-практические занятия	1	2	-	3	-	-	-	-	-	-	-	22	-	Консультация преподавателя
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	40	-	Консультация преподавателя
<b>2 семестр</b>														
Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	Консультация преподавателя



факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом														
Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	Входящий контроль Консультация преподавателя
Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	Консультация преподавателя
Тема 10. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	Консультация преподавателя
Тема 11. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	Консультация преподавателя
Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	Консультация преподавателя
Тема 13. Критерии эффективности здорового образа	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	Консультация преподавателя

жизни.														
Тема 14. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10,75	-	Консультация преподавателя
<b>Итого:</b>	<b>1 2</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,25</b>	<b>-</b>	<b>-</b>		<b>295,75</b>	<b>-</b>	<b>зачет</b>
<b>Экзамен</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,25</b>	<b>-</b>			<b>295,75</b>		<b>328</b>

Таблица 5.4 Сокращения, используемые в тематическом плане изучения дисциплины

Сокращение	Вид работы
Конт.раб.	Контрольная работа
Защ.конт. раб.	Защита контрольной работы

## VI. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработаны в соответствии с требованиями Положения «О фонде оценочных средств в ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В.Плеханова». Оценочные и методические материалы хранятся на кафедре, обеспечивающей преподавание данной дисциплины.

Планируемые результаты обучения студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» представлены в разделе II «Содержание программы учебной дисциплины».

Типовые контрольные задания по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы включают в себя:

### 1. Диагностическое тестирование входного контроля уровня подготовки обучающихся или уровня профессиональной подготовки обучающихся в процессе изучения смежных дисциплин

Диагностическое тестирование по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» учебным планом не предусмотрена.

### 2. Тематика курсовых работ

Курсовая работа по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» учебным планом не предусмотрена.

### 3. Вопросы к зачету (для освобожденных по медицинским показаниям):

Номер вопроса	Перечень вопросов к зачёту
<b>2 семестр</b>	
1	Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта
2	Основные понятия физической культуры и спорта
3	История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней
4	Рассказать об основных понятиях теории физической культуры
5	Какая структура и функции физической культуры
6	Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина
7	Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе
8	Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений
9	Физическая культура в стране и обществе
10	Перечислить средства формирования физической культуры личности
11	Назовите принципы занятий физическими упражнениями
12	Методы формирования физической культуры личности
13	Основы обучения двигательным действиям
14	Общая характеристика физических способностей
15	Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе
16	Силовые способности и методика их развития
17	Скоростные способности и методика ее развития
18	Выносливость и методика ее развития
19	Координационные способности и методика их развития
20	Гибкость и методика ее развития

21	Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений
22	Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания
23	Основы техники ходьбы и бега
24	Основы техники легкоатлетических прыжков
25	Основы техники метаний
26	Основы техники спортивной ходьбы
27	Особенности бега на 200 м.
28	Анализ техники метания малого мяча
29	Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений
30	Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания
31	Сравнительный анализ выполнения «высокого» и «низкого» старта
32	Сравнительный анализ техники бега на короткие и средние дистанции
33	Анализ техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 и 200 м.
34	Методика обучения технике бега по дистанции в беге на средние дистанции
35	Методика применения подвижных игр для отбора в спорте
36	Методика использования подвижных игр для физической, технической, тактической, морально-волевой подготовки
37	Задачи, методика, организация и проведение игр с элементами гимнастики. Примерные игры
38	Задачи, методика, организация и проведение игр с элементами легкой атлетики. Примерные игры
39	Задачи, методика, организация и проведение игр с элементами баскетбола, ручного мяча. Примерные игры
40	Задачи, методика, организация и проведение игр с элементами футбола, волейбола. Примерные игры
41	Особенности организации и методики проведения подвижных игр на открытом воздухе
42	Возникновение и развитие волейбола
43	Общие положения и классификация техники игры в волейбол/баскетбол
44	Техника передач мяча в волейболе/баскетболе
45	Техника подачи мяча в волейболе/баскетболе
46	Классификация тактики игры в волейболе/баскетболе
47	Основные понятия тактики игры, функции игроков и комплектование команды в волейболе/баскетболе
48	Групповые тактические действия в нападении в волейболе/баскетболе
49	Действия игроков обороны при подаче соперника
50	Действия игроков обороны при атаке соперника
51	Командные действия в защите в волейболе/баскетболе
52	Командные действия при нападении в волейболе/баскетболе
53	Состав и размещение команды, игровая форма в волейболе/баскетболе
54	Техника ведения мяча
55	Техника броска мяча (способы, фазовый анализ).
56	Техника овладения мячом в защите: вырывание, выбивание, перехват, накрывание.
57	Время игры. Замены и тайм-ауты.
58	Судьи и их обязанности.
59	Правило – площадка и оборудование.
60	Техника перемещений, остановок и поворотов, баскетбольные стойки в нападении и защите.
<b>4 семестр</b>	
1	Разностороннее развитие функций и систем организма.
2	Показатели развития главных систем организма.
3	Оптимальность нагрузок и здоровый образ жизни.
4	Сгибатели и разгибатели основных мышечных групп.
5	Отличительные признаки спорта.

6	Суточный «двигательный режим активности» для студента.
7	Воспитание спринтерских и стайерских качеств.
8	Активизация деятельности систем органов во время тренировок.
9	Формирование и совершенствование двигательного навыка.
10	Восстановление организма средствами ФК.
11	Принципы обучения, части практического занятия.
12	Физическая подготовленность и критерии нагрузок.
13	Функции, виды и формы физической культуры.
14	Энергозатраты, объем двигательной активности.
15	Спортивная классификация, ценности и средства ФК.
16	Методы физического воспитания.
17	Критерии и факторы функциональных состояний.
18	История Всемирных студенческих Универсиад.
19	Основные «вехи» участия России в Олимпийском движении.
20	Особенности прикладной физической подготовки.
21	Предупреждение травматизма на практических занятиях и в различных формах активного отдыха.
22	Организация режима учебы и отдыха студента, УФЗ (зарядка).
23	Воздействие упражнений, сил природы на функции организма.
24	Двигательные качества и факторы, укрепляющие здоровье.
25	Определение физической подготовленности.
26	Формы и виды закаливающих процедур.
27	Критерии оценки интенсивности нагрузки.
28	Правила организации самостоятельных тренировок, недостаточность двигательной активности человека.
29	Восстановление работоспособности утомленных мышц.
30	Педагогический и врачебный контроль, постоянство внутренней среды организма.
31	Функции основных групп мышц двигательного аппарата.
32	Основные отличительные признаки спорта.
33	Эффективность упражнений для воспитания качеств.
34	Развитие возможностей сердечно-сосудистой системы.
35	Период усиления деятельности систем и органов.
36	Специфика процесса физического воспитания.
37	Варьирование величиной нагрузки в микроциклах.
38	Формирование навыка, принципы обучения, части практического занятия.
39	Двигательные умения и ациклические упражнения.
40	Олимпийское движение, символика Олимпизма.
41	Дневник самоконтроля, выбор здоровьесберегающих упражнений.
42	Степень развития основных двигательных качеств, их влияние на здоровье человека.
43	Терминология, используемая на занятиях по физкультуре.
44	Циклические упражнения и закаливающие процедуры.
45	Объективные и субъективные признаки утомления.
46	Методы оценки показателей развития, диспансеризация.
47	Оптимальность физической нагрузки и здоровый образ жизни.
48	Взаимодействие звеньев опорно-двигательного аппарата.
49	Воздействие соревнований на организм спортсмена.
50	Воспитание скоростно-силовых качеств, реакция на нагрузку.
51	Рост мышечной массы и обеспечение работы мышц.
52	Формирование двигательного навыка, факторы учебной деятельности.

53	Интенсивность выполнения упражнений на тренировках.
54	Части практического занятия, компоненты программы предмета ФК в вузе.
55	Самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью.
56	Функции, виды и формы физической культуры.
57	Энергозатраты, объем двигательной активности для студента, оздоровительная система Купера.
58	Методы выявления функциональных возможностей организма.
59	Критерии и факторы состояний организма, зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.
60	Первый делегат от России в Олимпийском комитете, участие России в современном Олимпийском движении.
<b>6 семестр</b>	
1	Компоненты здорового образа жизни.
2	Обеспечение функций органов (рекомендации диетологов).
3	Процесс восстановления после тренировок, этапы и средства.
4	Оздоровительная направленность подбора упражнений.
5	Средства воспитания качеств и основные критерии состояний дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
6	Энергия для работающих мышц (оперативные и резервные источники).
7	Обеспечение двигательной активности и ее влияние на активное долголетие.
8	Процесс физического воспитания, принципы и этапы в обучении новым упражнениям.
9	Адаптация организма к нагрузкам и начало порога анаэробного обмена.
10	Организация и части практического занятия по физической культуре.
11	Ациклические упражнения, техника выполнения упражнений.
12	Обеспечение функции движения, виды и формы ФК.
13	Современные оздоровительные системы и оптимальный объем двигательной активности.
14	Ценности и средства физической культуры.
15	Специфические методы физического воспитания (регламентированного упражнения).
16	Критерии и факторы функциональных состояний при проведении самостоятельных тренировок.
17	Взаимосвязь оздоровительных систем, фоновые виды ФК.
18	Идеалы Олимпизма и основные проблемы современного Олимпийского движения.
19	Основы экономики физической культуры.
20	Профессионально-прикладная физическая подготовка.
21	Регулярные наблюдения за состоянием организма при выполнении оздоровительных упражнений.
22	Основные двигательные качества, здоровье.
23	Определения и термины физической культуры.
24	Система закаливания организма, основные циклические упражнения.
25	Критерии выявления признаков утомления и переутомления.
26	Диспансеризация и учет показателей развития организма.
27	Формирование пропорционального телосложения, критерии здорового образа жизни.
28	Управление работой основных мышечных групп двигательного аппарата.
29	Влияние соревновательных нагрузок на системы органов.
30	Приоритет воспитания физических качеств для различных видов спорта.
31	Обеспечение роста мышечной массы и силы мышц.
32	Этапы формирования двигательного навыка.
33	Соотношение интенсивности и объема при выполнении различных упражнений.
34	Организация занятий по программе предмета "Физическая культура" в вузе.
35	Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС, порог анаэробного обмена.
36	Функции, виды и формы физической культуры.
37	Объем двигательной активности студента, энергозатраты.
38	Основные методы физического воспитания.

39	Оценка состояний главных систем, обеспечивающих активную работу мышц.
40	Традиции, символика и деятели возрождения Олимпийских игр.
41	Особенности безопасности при организации и проведении занятий по легкой атлетике, в тренажерном зале, спортивными играми.
42	Утренняя гимнастика (зарядка) и основы правил из популярных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол).
43	Самонаблюдение (самоконтроль) и режим дня студента.
44	Влияние упражнений на осанку, профилактические меры.
45	Двигательные качества, факторы, влияющие на здоровье.
46	Циклические упражнения и закаливание.
47	Утомление и дозирование физической нагрузки.
48	История античных Олимпийских игр.
49	Нравственность идей Олимпизма (1894 -1952г.).
50	Развитие систем органов, обеспечение их функций.
51	Показатели развития индивидуума.
52	Образ жизни, тренированность организма.
53	Основные группы мышц двигательного аппарата.
54	Основы спорта и его оздоровительная направленность.
55	Виды упражнений, как средство воспитания качеств.
56	Характерные признаки реакции организма на нагрузку.
57	Системы органов и обеспечение двигательной активности.
58	Процесс физического воспитания в вузе.
59	Работоспособность, восстановительный эффект.
60	Определения и термины теории ФК.

**4. Практические задания к зачету по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (для освобожденных по медицинским показаниям)**

№ п/п	Перечень практических заданий к зачету
<b>2 семестр</b>	
1.	Результаты группы студентов-юношей из семи человек в подтягивании на перекладине: 8, 5, 11, 9, 16, 7 и 12, соответственно. Определите средние арифметические значения (до сотых значений) в подтягивании данных студентов (без стандартного отклонения).
2.	Рассчитайте процентный вклад обеда в общем соотношении калорийности суточного рациона студента-спортсмена, если первый завтрак и полдник составляют по 5%, второй завтрак – 25%, а ужин – 30%.
3.	Рассчитайте (до сотых значений) среднюю скорость бега (м/сек.) студента по дистанции 100 м., если он преодолел ее за 12,3 сек.
4.	Рассчитайте (до сотых значений) среднюю скорость бега (м/сек.) студента по дистанции 3000 м., если он преодолел ее за 12 мин.
5.	Рассчитайте общую плотность (ОП) занятия по физической культуре студентов (в % до сотых значений), по формуле $[ОП = \frac{T(пов)}{T(общ)} \times 100\%]$ , если общее время занятия $[T(общ)]$ составило 1 час 30 мин., время простоя – 20 мин, педагогически оправданное время (объяснение, показ, выполнение упражнений) $[T(пов)]$ – 1 час 10 минут.
6.	Рассчитайте (до сотых значений) моторную плотность (МП) занятия по физической культуре студентов (в % до сотых значений), по формуле: $[МП = \frac{T(ву)}{T(общ)} \times 100\%]$ , если общее время занятия $[T(общ)]$ составило 1 час 30 мин., время простоя – 15 мин., рассказ, объяснение преподавателем – 20 мин., выполнение упражнений $[T(ву)]$ – 55

	мин.
7.	Рассчитайте (до сотых значений) весо-ростовой индекс (ВРИ) студента, рост которого составляет 174 см., а вес 69, 5 кг., по формуле: $VPI = \frac{\text{вес, кг}}{\text{рост, дм}}$ .
8.	Рассчитайте (до сотых значений) индекс массы тела (ИМТ) студента, рост которого составляет 183 см., а вес 77, 2 кг., по формуле: $ИМТ = \frac{\text{вес, кг}}{(\text{рост, м.} \times \text{рост, м.})}$
9.	Рассчитайте максимально допустимую ЧСС студента возрастом 21 год при интенсивной нагрузке
10.	Рассчитайте «силовой индекс» студента, если сила его кисти составляет 47 кг., а масса тела – 65, 2 кг.
11.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития силы.
12.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития быстроты.
13.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития ловкости.
14.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития выносливости.
15.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития гибкости.
16.	Составьте комплекс производственной гимнастики из 10-15 физических упражнений.
17.	Составьте комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) из 10-12 физических упражнений.
18.	Составьте комплекс физкультминутки из 5-7 физических упражнений.
19.	Составьте комплекс общеоздоровительной гимнастики из 12-15 физических упражнений.
20.	Составьте комплекс рекреационно-реабилитационной гимнастики общего назначения из 15-20 физических упражнений.
21.	Лыжник прошел 200 метров. Это составило пятую часть всей дистанции. Чему равно все расстояние от старта до финиша?
22.	Велосипедист проехал 3 часа со скоростью 18 км/ч, обратно он ехал другой дорогой, которая была длиннее первой на 9 км, но и скорость велосипедиста на обратном пути была на 3 км/ч больше. Сколько времени велосипедист затратил на обратную дорогу?
23.	За десять лет своего существования сборная России по хоккею на чемпионатах мира, на европейских хоккейных турнирах и олимпийских играх завоевала 24 медали разного достоинства. Из них серебряных медалей на одну меньше, чем золотых и на одну больше, чем бронзовых. Сколько медалей у нашей сборной каждого достоинства?
24.	Средний возраст 11 игроков футбольной команды 22 года. Одного игрока удалили с поля и средний возраст стал 21 год. Сколько лет было удаленному игроку?
25.	С какой средней скоростью двигался лыжник на дистанции 50 км на Олимпийских играх, если он пришел к финишу через 2 часа 5 минут после старта?
26.	В футбольном матче игра состоит из двух таймов по 45 минут и перерыва в 15 минут. В хоккейном матче проводится 3 периода по 20 минут и два перерыва по 15 минут. Сравните общее время игры в футбол и в хоккей
27.	Команда провела 3 матча. Один выиграла, второй свела в ничью, третий проиграла. За все матчи команда забила 3 гола и пропустила 1. С каким счетом закончился каждый матч?
28.	Девочка прошла на лыжах 300м, что составляет 37,5% всей дистанции. Какова длинна дистанции? Сколько метров ей осталось пройти?
29.	Длина футбольного поля в Лужниках 105 м., а ширина – 68м. Сколько времени потребуется футболисту чтобы оббежать по кромке все поле, если два его шага проходится на 1 секунду, а ширина шага 60 см.
30.	Футбольная команда провела 31 матч, 7 из них вничью. При этом команда набрала 64 очка (по 3 очка за победу, по 1 очку за ничью и 0 очков за поражение). Сколько матчей команда проиграла?
<b>4 семестр</b>	
1.	Что понимается под термином «физическая культура»? Роль физической культуры в жизни человека
2.	Что понимается под термином «спорт»? Дайте характеристику избранного вида спорта.
3.	Какие положительные черты личности (моральные и волевые качества) формируются в



	процессе занятий физической культурой?
4.	Физическое воспитание как одно из направлений физической культуры (его сущность, цели, основные задачи).
5.	Охарактеризуйте средства физического воспитания (физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы).
6.	Что понимается под термином «физическое упражнение»? Чем отличается физическое упражнение от обычного двигательного действия?
7.	Характеристика основных требований, предъявляемых к индивидуальному режиму жизнедеятельности школьников.
8.	Что такое «здоровье» человека? Назовите основные виды здоровья.
9.	Что подразумевается под определением «здоровый образ жизни»? Назовите его составляющие.
10.	Раскройте положительный пример родителей, сверстников, занимающихся физической культурой и спортом, в привитии основ здорового образа жизни школьника.
11.	Назовите современные физкультурно-оздоровительные системы физических упражнений (аэробика, атлетическая гимнастика, йога, пилатес и другие). Дайте характеристику.
12.	Дайте определение понятию «физическая нагрузка».
13.	Назовите основные методы контроля за физическим состоянием занимающихся физической культурой и спортом.
14.	Что такое самоконтроль и с какой целью его необходимо применять на занятиях физическими упражнениями?
15.	Дайте краткую характеристику форм занятий физическими упражнениями.
16.	Перечислите и раскройте значение правил самостоятельных занятий физическими упражнениями.
17.	Значение и содержание утренней гигиенической гимнастики (зарядки).
18.	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.
19.	Урок физической культуры как основная форма проведения занятий физическими упражнениями. Структура урока.
20.	Роль семьи в физическом воспитании подрастающего поколения. Назовите формы занятий физическими упражнениями в семье.
21.	Значение физкультурных минут и пауз в режиме дня общеобразовательной школы. Какие упражнения в них включаются?
22.	Особенности обучения новым движениям (правила «от простого к сложному», «от

	легкого к трудному», «от известного к неизвестному»).
23.	Расскажите о физическом качестве «быстрота», с помощью каких упражнений его можно развивать.
24.	Расскажите о физическом качестве «сила», с помощью каких упражнений его можно развивать.
25.	Расскажите о физическом качестве «выносливость», с помощью каких упражнений его можно развивать.
26.	Расскажите о физическом качестве «гибкость», с помощью каких упражнений его можно развивать.
27.	Расскажите о двигательном качестве «ловкость», с помощью каких упражнений его можно развивать.
28.	Назовите физические качества человека. Приведите примеры тестов для определения уровня развития физических качеств человека.
29.	Особенности проведения занятий в спортивной секции (дайте краткую характеристику на примере избранного вида спорта).
30.	Какое влияние оказывают физические упражнения на функциональные системы организма человека?
<b>6 семестр</b>	
1.	Роль закаливания в соблюдении здорового образа жизни. Назовите основные правила закаливания
2.	Раскройте значение требований личной гигиены для человека, занимающегося физической культурой и спортом
3.	Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде и обуви для занятий разными видами спорта (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика и другие).
4.	Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
5.	Раскройте правила рационального двигательного режима школьника.
6.	Что понимается под «правильной осанкой», с помощью каких упражнений осуществляется ее формирование и проводится профилактика нарушений?
7.	Перечислите принципы здорового образа жизни.
8.	Каковы причины избыточного веса человека. Роль физических упражнений в регулировании массы тела.
9.	Расскажите о вредных привычках человека (табакокурение, наркомания, алкоголизм) и их влиянии на здоровье человека.
10.	Роль занятий физической культурой и спортом в профилактике вредных привычек.
11.	Роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуществлении двигательных актов.
12.	Режим питания при занятиях физическими упражнениями. Роль и предназначение основных питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).
13.	Физическое развитие человека и его характеристика.
14.	Расскажите о влиянии занятий физическими упражнениями на умственную и физическую работоспособность.
15.	Отметьте признаки утомления и переутомления. Какие меры применяются на занятиях физической культурой в целях их предупреждения?
16.	Охарактеризуйте основные типы телосложения. Какое влияние оказывают занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?
17.	Назовите основные правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.
18.	Основные причины травматизма во время занятий физической культурой и спортом.

19.	Назовите основные мероприятия по профилактике травматизма.
20.	Правила страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями.
21.	Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
22.	Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм.
23.	Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
24.	Общие требования безопасности при проведении занятий по плаванию.
25.	Общие требования безопасности при проведении занятий по борьбе.
26.	Основные требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий.
27.	Доврачебная помощь при травмах на занятиях физической культурой и спортом.
28.	Профилактические меры, исключающие возможность теплового удара во время занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе
29.	Правила поведения на водоемах.
30.	Требования безопасности на занятиях физической культуры.

### **5. Типовые задания к практическим (семинарским) занятиям**

#### **Темы рефератов (для обучающихся освобожденных по медицинским показаниям):**

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей
2. Физическая культура в вузе
3. История возникновения и развития Олимпийских игр
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.

#### **Профилактика травматизма**

5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики
6. Здоровый образ жизни студентов
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр
8. Двигательный режим и его значение
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре
11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры
12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм
15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека
16. Бег как средство укрепления здоровья
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека
19. Формирование двигательных умений и навыков
20. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества
21. Основы спортивной тренировки
22. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
23. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система
24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма
25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека

26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности
27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
29. Баскетбол 30. Виды массажа 31. Виды физических нагрузок, их интенсивность
32. Влияние физических упражнений на мышцы
33. Волейбол
34. Закаливание
35. Здоровый образ жизни
36. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
37. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
38. Общая физическая подготовка: цели и задачи
39. Организация физического воспитания
40. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями
41. Питание спортсменов
42. Правила игры в мини-футбол, утвержденные Международной федерацией футбола (ФИФА)
43. Развитие быстроты
44. Развитие двигательных способностей
45. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
46. Развитие силы и мышц
47. Развитие экстремальных видов спорта
48. Роль физической культуры
49. Спорт высших достижений
50. Утренняя гигиеническая гимнастика
51. Физическая культура и физическое воспитание
52. Физическое воспитание в семье
53. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

Студенты, освобожденные от практических занятий, представляют тематические рефераты по теме, согласованной с преподавателем. Реферат должен быть предоставлен в бумажном и электронном вариантах. Текст реферата должен содержать аргументированное изложение определенной темы. Реферат должен быть структурирован и включать: введение, основная часть, заключение, список используемых источников. Работа выполняется на бумаге формата А4 (210 x 297 мм) на компьютере через 1,5 интервала, шрифтом Times New Roman Cyr, размер шрифта -14. Текст работы выполняется на одной стороне листа с соблюдением следующих размеров полей: левое – 3 см, правое - 1 см, верхнее и нижнее - по 2 см, абзацный отступ – 1,25 см (пять пробелов). Объем работы должен содержать 15-17 страниц. Все листы должны быть пронумерованы, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту работы. Номер страницы проставляют арабскими цифрами в центре нижней части листа без точки. На титульном листе, номер страницы не ставят, но в общую нумерацию включают.

Реферат обучающийся должен защитить, сделав краткий доклад и, ответив на контрольные вопросы преподавателя. Также имеется возможность участия в программе «Студенческая наука», где в составе мини-группы студент проводит научные исследования по интересующей его проблеме. Направления программы: здоровый образ жизни, основы рационального питания, особенности спортивной тренировки. Курирующему преподавателю представляются результаты работ в форме: доклада, практических рекомендаций, научной статьи, презентации - в электронном и бумажном вариантах. Презентация и другие материалы проекта после защиты предоставляются в открытом доступе всем студентам и сотрудникам Университета.

## 6. Типовые задания к интерактивным занятиям

Типовые задания к интерактивным занятиям по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» учебным планом не предусмотрены.

## 7. Контрольные нормативы для контроля физической и двигательной подготовленности

Обучающиеся, занимающиеся по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют контрольные задания с соответствующей записью в зачетной книжке студента: 2,4,6 семестры – зачет.

Во 2,4,6 семестрах обучающиеся выполняют не менее 5 тестов, характеризующих такие физические качества, как общую и специальную выносливость, силу, ловкость, быстроту, координацию. Контроль физической подготовленности проводится после завершения каждой темы практического раздела (таблицы 6.3 - 6.8).

**Входной контроль** – цель проведения входного контроля – оценка физического и функционального состояния обучающегося.

Критериями оценки входного контроля являются – результаты выполнения и анализ функциональных проб и тестов (таблицы 6.1-6.2).

- вопросы входного контроля:

1. Методика проведения пробы Руфье. Ее варианты, формула и оценки.
  2. Методика проведения динамометрии.
  3. Методика проведения пробы на высоте вдоха (проба Штанге). Ее нормы для мужчин и женщин.
  4. Методика проведения пробы Яроцкого. Ее нормы для мужчин и женщин.
  5. Методика проведения пробы Ромберга. Ее нормы для мужчин и женщин.
  6. Методика проведения ортостатической пробы. Ее нормы для мужчин и женщин.
- Входной контроль проводится на первом занятии первого семестра дисциплины. Максимальное число баллов, которое может набрать студент на входном контроле, составляет не более 10% от общего рейтинга дисциплины.

## Перечень контрольных нормативов по физической подготовке для входного контроля студентов

девушки  
Таблица 6.1

Наименование контрольного норматива (виды испытаний – тесты)	Критерии оценки		
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетв»
Бег, 100 м (сек.)	16,5	17,0	17,5
Кросс 2000 м (мин., сек.)	10,30	11,15	11,35
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	195	180	170
Кросс 3000 м (мин., сек.)	Без учёта времени		
Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	14
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	14	12	10

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	47	40	34
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+11	+8
Стрельба из пневматической винтовки из положения с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	20	15
Ходьба на лыжах 3000 м	Без учёта времени		

*юноши*  
Таблица 6.2

Наименование контрольного норматива (виды испытаний – тесты)	Критерии оценки		
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетв»
Бег, 100 м (сек.)	13,5	14,8	15,1
Кросс 3000 м (мин., сек.)	12,30	13,30	14,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	240	230	215
Кросс 5000 м (мин., сек.)	Без учёта времени		
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9
Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	40	30	20
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.)	31	29	27
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+13	+7	+6
Стрельба из пневматической винтовки из положения с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	20	15
Ходьба на лыжах 5000 м	Без учёта времени		

**Для студентов 1 курса**

*юноши*  
Таблица 6.3

№ п/п	Наименование упражнений	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег на 100 м (с)	13,8	14,3	14,6	14,8	15,0
2	Бег 2000 м (с)	7,50	8,50	9,20	9,30	9,40
3	Челночный бег 4 x 10 м (сек)	12,4	12,8	13,2	13,8	14,1
4	Прыжок в длину с места (см)	230	310	200	190	180
5	Подтягивание на высокой перекладине	13	10	8	7	6
6	Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамейке (см)	+13	+8	+6	+5	+4
7	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	7	5	4	3	2
8	Поднимание туловища из положения лежа	50	40	30	25	20

	на спине (кол-во раз за 1 мин.)					
--	---------------------------------	--	--	--	--	--

девушки

Таблица 6.4

№ п/п	Наименование упражнений	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег на 100 м (с)	16,3	17,6	18,0	18,2	18,4
2	Бег 2000 м (с)	9,50	11,20	11,50	12,00	12,10
3	Челночный бег 4 x 10 м (сек)	12,4	12,8	13,2	13,8	14,1
4	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160	155	150
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	19	13	11	9	7
6	Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамейке (см)	+16	+9	+7	+6	+5
7	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	7	5	4	3	2
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	7	6

Для студентов 2 курса

Юноши

Таблица 6.5

№ п/п	Наименование упражнений	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег на 100 м (с)	13,7	14,8	15,1	15,3	15,5
2	Бег 3000 м (с)	12,30	13,30	14,00	14,10	14,20
3	Челночный бег 4 x 10 м (сек)	12,4	12,8	13,2	13,8	14,1
4	Прыжок в длину с места (см)	240	230	215	210	200
5	Подтягивание на высокой перекладине	13	10	9	8	7
6	Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамейке (см)	+13	+7	+6	+5	+4
7	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	10	7	5	3	2
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	55	50	45	40	35

девушки

Таблица 6.6

№ п/п	Наименование упражнений	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег на 100 м (с)	16,5	17,0	17,5	18,0	19,5
2	Бег 2000 м (с)	10,30	11,15	11,35	11,50	12,0
3	Прыжок в длину с места (см)	195	180	170	165	160
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10	8	6
5	Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамейке (см)	+16	+11	+8	+6	+5
6	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	10	7	5	3	2

7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	47	40	34	30	25
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14	12	10	8	7

Для студентов 3 курса  
юноши

Таблица 6.7

№ п/п	Наименование упражнений	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег на 100 м (с)	13,5	14,6	15,0	15,1	15,4
2	Бег 3000 м (с)	12,25	13,35	13,50	14,00	14,10
3	Прыжок в длину с места (см)	245	235	220	215	210
4	Подтягивание на высокой перекладине	15	12	10	9	8
5	Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамейке (см)	+13	+9	+7	+6	+5
6	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	10	7	5	3	2
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	56	50	48	45	40
8	Рывок гири 16 кг. (кол-во раз)	45	40	35	25	20

девушки

Таблица 6.8

№	Наименование упражнений	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег на 100 м (с)	16,3	16,8	17,2	17,5	18,2
2	Бег 2000 м (с)	10,20	11,05	11,20	11,40	11,50
3	Прыжок в длину с места (см)	200	190	180	175	170
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10	8	6
5	Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамейке (см)	+18	+15	+12	+10	+8
6	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	10	7	5	3	2
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	47	42	37	32	28
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14	12	10	8	7

**«Зачтено»** - сдача контрольных нормативов, владение техникой выполнения движений, усвоение методико-практических основ, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, владение основами профессионально-прикладной физической культуры.

**«Не зачтено»** - обнаружено незнание или непонимание студентом существенной части курса, допускаются существенные фактические ошибки, которые не может исправить самостоятельно. Неполное выполнение контрольных нормативов, недостаточное владение методико-практических основ, невыполнение комплексов общеразвивающих упражнений.

## 8. Типовые задания к занятиям с использованием электронных методов обучения



Типовые задания к занятиям в электронной форме обучения по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» учебным планом не предусмотрены.

## VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» представлены в нормативно-методических документах:

Положение о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний студентов (<http://www.rea.ru/>)

Положение об учебно-исследовательской работе студентов (<http://www.rea.ru/>)

Организация деятельности студента по видам учебных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» представлена в таблице 7.1:

Таблица 7.1

Вид учебных занятий, работ	Организация деятельности студента
Практические занятия	Овладение техникой физических упражнений, повышение уровня физической тренированности, формирование морально-психологических качеств; освоение методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков физической культуры и спорта.

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

В соответствии с Положением о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний студентов в ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В.Плеханова» распределение баллов, формирующих рейтинговую оценку работы студента, осуществляется следующим образом таблица 7

Таблица 7

Форма контроля	Максимальное количество баллов
Выполнение учебных заданий на аудиторных занятиях	20
Текущий и рубежный контроль	20
Творческий рейтинг	20
Промежуточная аттестация (экзамен)	40
Итого	100

**Критерии оценки заданий текущего контроля успеваемости обучающегося в семестре:**

1) Расчет баллов по результатам текущего контроля:

- для студентов очной формы обучения

Расчет баллов по результатам текущего контроля

Форма контроля	Наименование раздела (темы), выносимых на контроль	Форма проведения контроля (тест, контр. Работа и др. виды контроля в соответствии с Положением)	Количество баллов, максимально
Текущий контроль в 1 семестре	Тема 1. Легкая атлетика Спортивная ходьба.	Контроль нормативных результатов	2
	Низкий старт		2
	Бег на короткие дистанции.		4
	Прыжки в длину с места		2
<b>Всего за 1 семестр</b>			<b>10</b>
Текущий и рубежный контроль во 2	Тема 4. Волейбол Основные элементы игры.	Контроль	4
	Техника игры		2
	Тактика игры		2

семестре	Проведение соревнований.	нормативных результатов	2
<b>Всего за 2 семестр</b>			<b>10</b>
<b>Входной контроль</b>	Оценка физического и функционального состояния обучающегося	Результаты выполнения и анализ функциональных проб и тестов	Максимальное число баллов, которое может набрать студент на входном контроле, составляет не более 10% от общего рейтинга дисциплины
Текущий контроль в 3 семестре	Тема 7. Легкая атлетика Бег на средние дистанции, СБУ.	Контроль нормативных результатов	4
	Эстафетный бег, преодоление препятствий		2
	Челночный бег.		2
	Эстафетный бег по кругу 4 x100 м		2
<b>Всего за 3 семестр</b>			<b>10</b>
Текущий и рубежный контроль в 4 семестре	Тема 9. Баскетбол Основные элементы игры.	Контроль нормативных результатов	4
	Техника игры.		2
	Тактика игры.		2
	Проведение соревнований.		2
<b>Всего за 4 семестр</b>			<b>10</b>
Текущий контроль в 5 семестре	Тема 12. Легкая атлетика. Высокий старт.	Контроль нормативных результатов	2
	Прыжки в длину с разбега.		2
	Бег на длинные дистанции.		4
	Кросс.		2

<b>Всего за 5 семестр</b>			<b>10</b>
Текущий и рубежный контроль в 6 семестре	Тема 14. Футбол Основные элементы игры.	Контроль нормативных результатов	4
	Техника игры.		2
	Тактика игры.		2
	Проведение соревнований.		2
<b>Всего за 6 семестр</b>			<b>10</b>

- для студентов очно-заочной формы обучения

Форма контроля	Наименование раздела (темы), выносимых на контроль	Форма проведения контроля	Количество баллов, максимально
Текущий и рубежный контроль в 1 семестре	Тема 1. Легкая атлетика.	Контроль нормативных результатов	2
	Тема 2. Методико-практические занятия		2
	Тема 3. Подвижные игры		4
	Тема 4. Волейбол		2
<b>Всего за 1 семестр</b>			<b>10</b>
Текущий контроль во 2 семестре	Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	устный опрос	2
	Тема 8. Входной контроль. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	устный опрос	1
	Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	устный опрос	1
	Тема 10. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	устный опрос	1
	Тема 11. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	устный опрос	1
	Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	устный опрос	1
	Тема 13. Критерии эффективности здорового образа жизни.	устный опрос	1

	Тема 14. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	устный опрос	1
<b>Всего за 2 семестр</b>			<b>10</b>

### **Критерии оценки курсовой работы.**

Курсовая работа по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» учебным планом не предусмотрена.

### **Критерии оценки заданий к практическим (семинарским) занятиям**

В результате образовательной деятельности, позволяющей структурировать научную организацию труда, в том числе умственного и физического, студенты формируют умения к выполнению комплексов физических упражнений с учётом персонального психофизиологического профиля, а также приобретают навыки в составлении комплексов упражнений, способов саморегуляции и методов самовоспитания.

Суммарные итоги формирования компетенций проявляют себя в различных образовательных технологиях:

#### **Реферат/Эссе – 1-0 баллов**

1 балл - выставляется студенту, если он глубоко и всесторонне знает и понимает учебно-теоретический материал по дисциплине: знает и правильно использует исторические факты, необходимые для раскрытия данной темы; привлекает исторические концепции, непосредственно относящиеся к рассматриваемой проблеме. Студент умеет анализировать и критически оценивать информацию: сравнивает различные позиции, объясняет существование альтернативных точек зрения, выявляет их достоинства и аргументирует недостатки, дает личную оценку проблеме. Материал излагает ясно, четко, логично; грамотно формулирует аргументы выдвинутых тезисов; привлекает различные точки зрения и дает их личную оценку. Оформление работы соответствует стандартным требованиям оформления текста, указанных в разделе «Правила оформления эссе» с соблюдением норм русского литературного языка, правил орфографии, пунктуации.

0,8 балла - выставляется студенту, если его ответ удовлетворяет всем требованиям, изложенным ранее, но при этом допущены небольшие пробелы, не искажившие содержание ответа; допущены один-два недочета в раскрытии данной темы.

0,5 балла - выставляется студенту, если он поверхностно знает и понимает учебно-теоретический материал по дисциплине, не в полном объеме использует основные исторические факты, необходимые для раскрытия данной темы; недостаточно привлекает исторические концепции, непосредственно относящиеся к рассматриваемой проблеме.

Студент слабо анализирует и критически оценивает фактический материал, сравнивает различные позиции, объясняет существование альтернативных точек зрения, выявляет их достоинства и аргументирует недостатки, дает личную оценку проблеме. Материал изложен недостаточно четко и логично; слабо выражена личная оценка. Оформление работы выполнено с нарушением стандартных требований, допущены грамматические и орфографические ошибки в тексте.

0 баллов - выставляется студенту, если он не раскрывает основное содержание поставленной проблемы; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены фактологические и терминологические ошибки. У студента отсутствует умение анализировать и критически оценивать информацию: сравнивать различные позиции и альтернативные точки зрения. Он не дает

личную оценку проблеме. Оформление работы не соответствует стандартным требованиям оформления текста, с соблюдением норм русского литературного языка, правил орфографии и пунктуации.

#### **Контрольная работа – 1-0 баллов**

1 балл - выставляется студенту, если он правильно отвечает на поставленные вопросы, знает исторические факты, умело использует понятийный аппарат, использует альтернативные точки зрения, высказывает свою позицию. Грамотно оформляет письменный ответ. Правильные ответы составляют 100-85%;

0,8 балла - выставляется студенту, если он делает незначительные неточности в изложении поставленного вопроса и недостаточно глубоко излагает позиции авторов. Правильные ответы составляют 84-70%;

0,5 балла - выставляется студенту, если он плохо владеет содержанием излагаемого вопроса, позиции авторов констатирует, но не раскрывает. Правильные ответы составляют 69–50%;

0 баллов - выставляется студенту, который не знает значительной части контрольного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические задания. Правильные ответы составляют менее 50%.

#### **Критерии оценки заданий к лабораторным занятиям.**

Лабораторные занятия учебным планом не предусмотрены.

#### **Критерии оценки заданий в электронной форме обучения**

Электронная форма обучения учебным планом не предусмотрена.

#### **Критерии оценки творческого рейтинга**

Распределение баллов осуществляется по решению кафедры, и результат распределения баллов за соответствующие виды работ представляется в виде следующей таблицы

Вид работы по разделу (теме) дисциплины	Количество баллов, максимально
Написание студенческой научной работы	5
Участие в конкурсе студенческих научных работ	5
Выступление с докладом на ежегодной студенческой научной конференции	10
Итого	20

#### **Критерии оценки промежуточной аттестации**

**Зачёт** по результатам изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в 2, 4, 6 семестрах, соответствует **40 баллам**. Оценка по результатам зачёта выставляется исходя из следующих критериев:

- регулярность посещения обязательных учебных занятий;
- аттестацию по программе обучения;
- выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки (таблицы 6.1-6.6) для отдельных групп различной спортивной направленности.

Итоговый балл формируется суммированием баллов за промежуточную аттестацию и баллов, набранных перед аттестацией в течение семестра. Для обучающихся очной формы применяется 100-балльная оценка знаний, для обучающихся заочной формы обучения – традиционная четырехбалльная система оценки знаний.

**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» «зачтено»	ОК-6	<p><b>Знает верно в полном объеме:</b> формы самостоятельных занятий, мотивацию выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния.</p> <p><b>Уметь верно в полном объеме:</b> проводить самостоятельные физкультурные занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.</p> <p><b>Владет верно в полном объеме:</b> навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности.</p>
		ОК-7	<p><b>Знает верно в полном объеме:</b> роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных</p>

			<p>возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности.</p> <p><b>Умеет верно в полном объеме:</b> проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p> <p><b>Владеет верно в полном объеме:</b> должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.</p>
70-84 баллов	«хорошо» «зачтено»	ОК-6	<p><b>Знает с незначительными замечаниями:</b> формы самостоятельных занятий, мотивацию выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и</p>



			<p>функционального состояния.</p> <p><b>Уметь с незначительными замечаниями:</b> оперировать категориально-проводить самостоятельные физкультурные занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью</p> <p><b>Владеет с незначительными замечаниями</b> навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности.</p>
		ОК-7	<p><b>Знает с незначительными замечаниями:</b> роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности.</p> <p><b>Умеет с незначительными замечаниями:</b> проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p>

			<p><b>Владеет с незначительными замечаниями:</b> должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения</p>
50-69 баллов	«удовлетворительно» «зачтено»	ОК-6	<p><b>Знает на базовом уровне, с ошибками:</b> формы самостоятельных занятий, мотивацию выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния.</p> <p><b>Уметь на базовом уровне, с ошибками:</b> проводить самостоятельные физкультурные занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью</p> <p><b>Владеет на базовом уровне, с ошибками:</b> навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, основными средствами</p>

			восстановления организма и повышения его работоспособности.
		ОК-7	<p><b>Знает на базовом уровне, с ошибками:</b> роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности.</p> <p><b>Умеет на базовом уровне, с ошибками:</b> проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p> <p><b>Владеет на базовом уровне, с ошибками:</b> должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения</p>
менее 50	«неудовлетворительно»	ОК-6	<b>Не знает на базовом уровне:</b>

баллов	«не зачтено»		<p>формы самостоятельных занятий, мотивацию выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния</p> <p><b>Не умеет на базовом уровне:</b> проводить самостоятельные физкультурные занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.</p> <p><b>Не владеет на базовом уровне:</b> навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности</p>
		ОК-7	<p><b>Не знает на базовом уровне:</b> роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности.</p> <p><b>Не умеет на базовом уровне:</b> проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей</p>

		<p>развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p> <p><b>Не владеет на базовом уровне:</b> должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.</p>
--	--	--

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ (АКТУАЛИЗАЦИИ)

1. Рабочая программа по дисциплине дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» с внесенными дополнениями и изменениями рекомендована к утверждению на заседании кафедры гуманитарных дисциплин, протокол от 22.06.2017 № 11

Заведующий кафедрой



Т.Б. Самарская

Согласовано на заседании УМС Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова, протокол от 04.07.2017 № 7

Председатель



Г.Л. Авагян

Утверждено советом Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова, протокол от 31.08.2017 № 1

Председатель



А.А Кофанов

2. Рабочая программа по дисциплине дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» с внесенными дополнениями и изменениями рекомендована к утверждению на заседании кафедры бухгалтерского учета и анализа, протокол от 28.03.2019 № 7

Заведующий кафедрой



Н.В. Лактионова

Согласовано на заседании УМС Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова, протокол 18.04.2019 № 6

Председатель



Г.Л. Авагян

Утверждено советом Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова, протокол 28.05.2019 № 11

Председатель



Г.Л. Авагян

3. Рабочая программа по дисциплине дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» с внесенными дополнениями и изменениями рекомендована к утверждению на заседании кафедры бухгалтерского учета и анализа, протокол от 19.06.2018 № 10/1

Заведующий кафедрой



Н.В. Лактионова

Согласовано на заседании УМС Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова, протокол 21.06.2019 № 8/1

Председатель



Г.Л. Авагян

Утверждено советом Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова, протокол 24.06.2019 № 11/1

Председатель



А.В. Петровская

4.Рабочая программа с внесенными дополнениями и изменениями рекомендована к утверждению на заседании кафедры бухгалтерского учета и анализа протокол №6 от 10.01.2022

Заведующий кафедрой  Н.В. Лактионова

Согласовано на заседании методического совета Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова протокол № 4 от 17.02.2022 г.

Председатель  Э.Г. Баладыга

Утверждено советом Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова протокол № 10 от 24.02.2022 г.

Председатель  А.В. Петровская

**Краснодарский филиал РЭУ им. Г. В. Плеханова**  
**Карта обеспеченности дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**  
**учебными изданиями и иными информационно-библиотечными ресурсами**

Кафедра бухгалтерского учета и анализа

ОПОП ВО по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль) программы Менеджмент организации

Уровень подготовки бакалавриат

№ п/п	Наименование, автор	Выходные данные	Кол-во печатных экземпляров (шт)	Наличие в ЭБС (да/нет), название ЭБС	Количество экземпляров на кафедре (шт)	Численность студентов (чел)	Показатель обеспеченности студентов литературой: = 1(при наличии в ЭБС); или =(столбец4/столбец7) (при отсутствии в ЭБС)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Основная литература</b>							
1.	Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд.	Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/430716">https://biblio-online.ru/bcode/430716</a> (дата обращения: 16.10.2018). <a href="https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1</a>	X	Да, ЭБС «Znanium»	X	X	1
<b>Всего</b>							
<b>Дополнительная литература</b>							
1.	Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. —	X	Да, ЭБС «Znanium»	X	X	1



		URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/438915">https://biblio-online.ru/bcode/438915</a> (дата обращения: 16.10.2018). <a href="https://biblio-online.ru/viewer/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915#page/1</a>					
2.	Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 253 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/437324">https://biblio-online.ru/bcode/437324</a> (дата обращения: 16.10.2018). <a href="https://biblio-online.ru/viewer/vrachebno-pedagogicheskij-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-437324#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/vrachebno-pedagogicheskij-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-437324#page/1</a>	X	Да, ЭБС «Znanium»	X	X	1
3.	Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/444895">https://biblio-online.ru/bcode/444895</a> (дата обращения: 16.10.2018). <a href="https://biblio-online.ru/viewer/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-444895#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-444895#page/1</a>					
<b>Всего</b>				4			1

Преподаватель



(подпись, дата)

М. Н. Скидан

Зав.кафедрой



(подпись, дата)

Н.В. Лактионова

СОГЛАСОВАНО

(подпись, дата)

Библиотекарь



И. Р. Савина

