**Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования**
**«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ**
**ИНФОРМАТИКИ, УПРАВЛЕНИЯ, ЭКОНОМИКИ И ПРАВА В Г. МОСКВЕ»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Президент**
**НОЧУ ВО «МИИУЭП в г. Москве»**

**_____ А.В. Хренков**
**подпись**
**«30» августа 2019г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

# Физическая культура и спорт

**направление подготовки 38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ**
**Профиль подготовки:**
**Кадровый менеджмент**
Квалификация (степень) выпускника – *бакалавр*

**Форма обучения**
*заочная*

**Москва 2019 г.**

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

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт».

| Коды компетенции | Содержание компетенций | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |
|---|---|---|
| ОК-7 | способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **Знать:**<br>научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни<br>**Уметь:**<br>использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни<br>**Владеть:**<br>средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности |

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Настоящая дисциплина относится к базовой части цикла Б1 «Дисциплины (модули)». Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре.

**3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы.

**Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – заочная форма обучения**

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|
| | | 1 | - |
| **Аудиторные занятия (всего)** | **2** | **2** | **-** |
| В том числе: | - | - | - |
| Лекции | 2 | 2 | - |
| Практические занятия (ПЗ) | - | - | - |
| Семинары (С) | - | - | - |
| Лабораторные работы (ЛР) | - | - | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **70** | **70** | **-** |
| В том числе: | - | - | - |
| Курсовой проект (работа) | - | - | - |
| Расчетно-графические работы | - | - | - |
| Реферат | 4 | 4 | - |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Самостоятельные практические занятия | 58 | 58 | - |
| Тестирование | 4 | 4 | - |
| Вид промежуточной аттестации – зачет | **4** | **4** | - |
| Общая трудоемкость час / зач. ед. | **72/2** | **72/2** | - |

**4. Содержание дисциплины**

**4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий**

| № п/п | Раздел/тема Дисциплины | Общая трудоёмкость | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Контактная работа | | Самостоятельная работа обучающихся |
| | | Всего | лекции | практические занятия | |
| 1. | Раздел 1. Теоретический | 17 | 2 | - | 15 |
| 2. | Раздел 2. Практический (учебно-тренировочный) | 40 | - | - | 40 |
| 3. | Раздел 3. Методико-практический | 15 | - | - | 15 |
| | **ВСЕГО:** | **72** | **2** | **-** | **70** |

**4.2. Содержание разделов дисциплины**

**Раздел 1. Теоретический**

**Цель** – сформировать мировоззренческую систему научно-практических знаний о физической культуре и спорте и активное положительное отношение к физкультурно-спортивной практике.

***Перечень учебных элементов раздела:***

**1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке управленческих кадров и социокультурное развитие личности**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение личности к физической культуре и спорту.

Общая психофизическая характеристика интеллектуальной деятельности. Общие закономерности и динамика работоспособности и основные факторы ее определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности. Профилактики утомления.

**1.2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания**

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней

среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

**1.3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности менеджера. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни. Структура жизнедеятельности и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.

**1.4. Основы общей физической и спортивной подготовки**

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

**1.5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

**1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.**

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.

**1.7. Физическая культура в профессиональной деятельности**

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время в зависимости от особенностей труда и быта. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей человека, географо-климатических и региональных условий, микроклимата на рабочем месте, других факторов на содержание физической культуры. Роль руководителя по внедрению физической культуры в производственный коллектив.

**1.8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная квалификация. Студенческий спорт. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или системы физических упражнений для регуляции занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки или занятий системой физических упражнений. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

**Раздел 2. Практический (учебно-тренировочный)**

**Цель –** освоение и совершенствование физкультурно-спортивных двигательных умений и навыков, всестороннее развитие физической и функциональной подготовленности, приобретение опыта совершенствования и коррекция индивидуального физического развития.

***Перечень учебных элементов раздела:***

**Легкая атлетика. Бег на короткие и средние дистанции. Техническая, общая и специальная физическая подготовка. ППФП.**

Техника бега на короткие и средние дистанции. Бег с высокого и низкого старта, бег по прямой и на поворотах, финиширование. Специальные беговые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка. Методико-практическая подготовка: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности по легкой атлетике. Методы регулирования психоэмоционального состояния и самоконтроля, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

**Раздел 3. Методико-практический**

**Цель -** формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для эффективного физического развития, сохранение и укрепление здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

***Перечень учебных элементов раздела:***

3.1. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энерготрат.

3.2. Методы оценки уровня здоровья. Методы регулирования психо-эмоционального состояния.

3.3. Методика самооценки уровня и динамики ОФП. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы

самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

3.4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

**4.3. Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена

**5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Для освоения методического материала обучающиеся самостоятельно изучают литературные источники и материал, имеющийся в электронной библиотечной системе.

Обучающиеся могут получать консультации преподавателей кафедры по вопросам, связанным с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Обучающиеся самостоятельно осваивают практический (учебно-тренировочный) раздел. Для этого они пользуются различными секциями физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, с учетом своего состояния здоровья. Рекомендации к недельному двигательному режиму обучающиеся могут получить у преподавателей кафедры.

Средства освоения практического (учебно-тренировочного) раздела включают отдельные виды легкой атлетики, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

Практические самостоятельные занятия могут проводиться в следующих формах:

- физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы и др.;
- занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств и т.д.;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования, организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя;
- участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых в вузе и/или по месту жительства.

**6. Фонд оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации обучающегося**

Фонд оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине представлен в Приложении 1 к рабочей программе.

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**7.1. Основная литература**

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - Москва :Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва :Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945

**7.2 Дополнительная литература**

1. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский

федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844
2. Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 143 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4895-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426533

**7.3. Программное обеспечение**

1. Операционная система Microsoft Windows - право на использование: договор №ДЛ-180712 от 08.11.18.
2. Программное обеспечение Microsoft office 365 for faculty; право на использование: договор №ДЛ-180712 от 08.11.18.
3. Программное обеспечение Dr. Web Desktop Security Suite for faculty, Антивирус + ЦУ; право на использование: договор №ДЛ-180711 от 01.11.18.

**7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Сайт журнала «Физкультура и спорт» http://www.fismag.ru/, http://fis1922.ru/
2. Журнал «Физическая культура, спорт - наука и практика» https://readera.ru/fizicheskaya-kultura-sport
3. Научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье» http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/
4. ЭБС «Университетская библиотека онлайн», раздел «Физкультура и спорт» https://biblioclub.ru/index.php?page=razdel_red&sel_node=482656
5. Научная электронная библиотека http://www.elibrary.ru
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам Федеральный портал, раздел «Физическая культура и спорт» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14
7. Университетская информационная система Россия https://uisrussia.msu.ru
8. Компьютерные информационно-правовые системы «Консультант» http://www.consultant.ru, «Гарант» http://www.garant.ru.
9. Официальный интернет-портал правовой информации http://pravo.gov.ru.

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Аудитория для занятий физической культурой и спортом.
2. Аудитория для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
3. Лекционные аудитории общего фонда для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций.
4. Аудитории общего фонда для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.
5. Компьютерный класс для самостоятельной работы. Библиотека, читальный зал.

**9. Образовательные технологии**

Методика преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» (в том числе. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) и реализация компетентностного подхода в изложении и восприятии материала предусматривает использование следующих образовательных технологий: групповые, дифференцированного обучения, личностно-ориентированного подхода, спортивно-ориентированные, модульные, здоровьесберегающие, валеологические и соревновательные.

Приложение 1

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура и спорт»

## 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций

| Компетенция | Код по ФГОС | Форма контроля | Этапы формирования (разделы дисциплины) |
|---|---|---|---|
| способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ОК-7 | **Промежуточный контроль:** зачет<br>**Текущий контроль**:<br>тестирование; реферат, отчет о самостоятельной работе | Разделы 1-3 |

**2.1 Критерии оценки ответа на зачете**
**(формирование компетенции ОК-7)**
**«зачтено»**

Обучающийся демонстрирует системные теоретические и практические знания, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью и способность быстро реагировать на уточняющие вопросы.

Обучающийся:

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

Обучающийся демонстрирует прочные теоретические и практические знания, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.

Обучающийся:

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

Обучающийся демонстрирует неглубокие теоретические и практические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов, недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает не достаточно свободное владение монологической речью, терминами, логичностью и последовательностью изложения, делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.

Обучающийся:

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

**«не зачтено»**

Обучающийся демонстрирует незнание теоретических и практических основ предмета, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не владеет терминами, проявляет отсутствие логичности и

последовательности изложения, делает ошибки, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на дополнительные вопросы.

Обучающийся:

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

**2.2. Критерии оценки самостоятельного освоения практического (учебно-тренировочного) раздела дисциплины**
**(формирование компетенции ОК-7)**

**«5» (отлично):** выполнены все практические задания самостоятельной работы учебно-тренировочного раздела дисциплины, предусмотренные программой дисциплины, обучающийся подготовил полный и подробный отчет об их выполнении.

Обучающийся:

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

**«4» (хорошо):** выполнены все практические задания самостоятельной работы учебно-тренировочного раздела дисциплины, предусмотренные программой дисциплины, обучающийся подготовил отчет об их выполнении, но в нем встречаются пропуски и неточности.

Обучающийся:

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

**«3» (удовлетворительно):** выполнены не все практические задания самостоятельной работы учебно-тренировочного раздела дисциплины, предусмотренные программой дисциплины, обучающийся подготовил отчет об их выполнении, но в нем встречаются существенные ошибки.

Обучающийся:

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

**«2» (неудовлетворительно):** не выполнены практические задания самостоятельной работы учебно-тренировочного раздела дисциплины, предусмотренные программой дисциплины, обучающийся не подготовил отчет об их выполнении.

Обучающийся:

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

**2.3 Критерии оценки тестирования**
**(формирование компетенции ОК-7)**

Тестирование оценивается в соответствии с процентом правильных ответов, данных студентом на вопросы теста.

Стандартная шкала соответствия результатов тестирования выставляемой балльной оценке:

- «отлично» - свыше 85% правильных ответов;
- «хорошо» - от 70,1% до 85% правильных ответов;
- «удовлетворительно» - от 55,1% до 70% правильных ответов;
- от 0 до 55% правильных ответов – «неудовлетворительно»

**«5» (отлично):** тестируемый демонстрирует системные теоретические знания, владеет терминами и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

Обучающийся:

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

**«4» (хорошо):** тестируемый в целом демонстрирует системные теоретические знания, владеет большинством терминов и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

Обучающийся:

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

**«3» (удовлетворительно):** системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, он владеет некоторыми терминами и на вопросы теста реагирует достаточно медленно.

Обучающийся:

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

**«2» (неудовлетворительно):** системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, терминологией он не владеет и на вопросы теста реагирует медленно.

Обучающийся:

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

**2.4. Критерии оценки реферата**
**(формирование компетенции ОК-7)**

**«5» (отлично):** тема реферата актуальна и раскрыта полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый без использования опорного конспекта.

Обучающийся:

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

**«4» (хорошо):** тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

Обучающийся:

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

**«3» (удовлетворительно):** тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не в полной мере соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в целом реферат выполнен самостоятельно, однако очевидно наличие заимствований без ссылок на источники; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

Обучающийся:

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

**«2» (неудовлетворительно):** тема реферата актуальна, но не раскрыта; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в реферате очевидно наличие значительных объемов заимствований без ссылок на источники; доклад не подготовлен.

Обучающийся:

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

## 2.5. Итоговые показатели балльной оценки сформированности компетенций по дисциплине в разрезе дескрипторов «знать/ уметь/ владеть»:

| **ОК-7 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Показатель** | **Критерии оценивания** | | | |
| | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни | Обучающийся демонстрирует полное отсутствие или недостаточное соответствие знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни | Обучающийся демонстрирует неполное соответствие знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность знаний, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и их переносе на новые ситуации. | Обучающийся демонстрирует частичное соответствие знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях. | Обучающийся демонстрирует полное соответствие знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, свободно оперирует приобретенными знаниями |
| **Уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни | Обучающийся не умеет или в недостаточной степени умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни | Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность умений по ряду | Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Умения освоены, при этом допускаются незначительные ошибки, неточности в выводах, | Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, делает грамотные и обоснованные выводы, свободно оперирует приобретенными умениями, |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании умениями при их переносе на новые ситуации. | затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации. | применяет их в ситуациях повышенной сложности. |
| **Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности | Обучающийся не владеет или в недостаточной степени владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности | Обучающийся в основном владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Обучающийся испытывает значительные затруднения при применении навыков в новых ситуациях. | Обучающийся частично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации. | Обучающийся в полном объеме владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности |

## 2.5. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:

| Уровень сформированности компетенции | Оценка | Пояснение |
|---|---|---|
| Высокий | зачтено | теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью;<br>все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне;<br>компетенции сформированы |
| Средний | зачтено | теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью;<br>все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями;<br>компетенции в целом сформированы |
| Удовлетворительный | зачтено | теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера;<br>большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки;<br>компетенции сформированы частично |

| | | |
|---|---|---|
| Неудовлетвори-тельный | не зачтено | теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены;<br>большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки;<br>дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий;<br>компетенции не сформированы |

**3. Методические материалы (типовые контрольные задания), определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

**3.1. Текущий контроль (самостоятельное освоение практического (учебно-тренировочного) раздела дисциплины)**
**(формирование компетенции ОК-7)**

| Тема для самостоятельного изучения | Задание для самостоятельного выполнения студентом | Форма отчетности |
|---|---|---|
| Физическая культура в профессиональной подготовке студентов | Составить комплексы общеразвивающих упражнений для специальной, подготовительной и основной медицинских групп | Письменный отчет |
| Социально-биологические основы физической культуры | Разработать и заполнить «Паспорт здоровья» | Письменный отчет |
| Методика комплексной оценки физического здоровья студента | Провести оценку функционального состояния своего организма с использованием функциональных тестов | Письменный отчет |
| Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Функциональные пробы | Проведение функциональных проб на определение состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма | Письменный отчет |
| Индивидуальный выбор видов спорта или систем упражнений | Определение основных критериев для выбора видов спорта и систем упражнений | Письменный отчет |

**3.2. Текущий контроль (подготовка реферата)**
**(формирование компетенции ОК-7)**

**Примерные темы рефератов**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
6. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
7. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
8. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

11. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
13. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
14. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
15. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
16. Физические упражнения во время беременности.
17. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
18. Физическое воспитание в семье.
19. Экстремальные виды двигательной активности - содержание, цель, задачи и особенности.
20. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).
21. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций, объединений, ассоциаций и союзов.
22. Деятельность Международной федерации университетского спорта (ФИСУ).
23. Деятельность Олимпийского комитета России, спортивных федераций России.
24. Принципы, методы и величина нагрузки в процессе тренировки по одному из видов спорта.
25. Оригинальная методика развития и совершенствования прыгучести.
26. Оригинальная методика развития и совершенствования гибкости.
27. Особенности тренировочного процесса на тренажерах.
28. Профилактика предупреждения травматизма в процессе спортивных тренировок и соревнований по отдельным видам спорта.
29. Организация и методика проведения физкультурно-спортивных мероприятий в институте.
30. Физическая способность «ловкость». Разновидности проявления ловкости, средства развития ловкости.
31. Понятие «физическая культура», ее цели и задачи. Спорт как составная часть физической культуры. Функции спорта.
32. Понятие «физическая культура», ее цели и задачи. Физическая культура в современном обществе. Физическая культура общества и личности.
33. Физическая способность «сила». Виды проявления силы, средства ее развития.
34. Основные показатели состояния физической культуры и спорта в обществе.
35. Физическая способность «выносливость». Разновидности выносливости, средства развития выносливости.
36. Физические способности и их проявление в трудовой деятельности.
37. Функциональные системы человеческого организма. Изменения в деятельности функциональных систем в процессе занятий физической культурой.
38. Методические принципы физического воспитания, их значение при самоподготовке.
39. Двигательное умение и двигательный навык. Этапы формирования, факторы влияющие на формирование ДУ и ДН.
40. Физическая способность «гибкость». Разновидности проявления гибкости, средства и методы развития.
41. «Здоровье человека». Компоненты и критерии здоровья. Образ жизни студента и его влияние на здоровье.
42. Техническая подготовка в спортивных играх. Цели, задачи, методы.
43. Общая физическая подготовка студента: цели, задачи, структура.
44. Тактическая подготовка в спортивных играх. Разновидности тактической подготовки, цели, задачи, средства.

45. Основы обучения движениям. Задачи и этапы обучения движению.
46. Здоровье как динамическая характеристика жизни (уровень здоровья личности и нации).
47. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: цели, задачи, средства.
48. Сбалансированность питания, питьевой режим. Особенности питания при занятиях физической культурой.
49. Современные системы физических упражнений.
50. Олимпийское движение, его цели и задачи.
51. Интенсивность физической нагрузки.
52. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
53. Итоги выступления российской команды на Олимпиаде в Лондоне.
54. Студенческий спорт, его цели и задачи.
55. Прикладные виды спорта: особенности и краткая характеристика.
56. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений, его цели и задачи.
57. Профессиональный спорт, его цели и задачи. Основные отличия от спорта высших достижений.
58. Система физической культуры и спорта в Российской Федерации.
59. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.
60. Формирование профессионально-прикладных качеств у студентов на занятиях по физической культуре.
61. Основы законодательства в физической культуре и спорте.
62. Международные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту.
63. Нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту Российской Федерации.
64. Нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту субъектов Российской Федерации.
65. Медико-биологические основы физического воспитания и здорового образа жизни.
66. Общие требования врачебного контроля над здоровьем студентов.
67. Гигиенические требования и средства восстановления.
68. Основы медицинского контроля и самоконтроля.
69. Первая помощь при травмах.
70. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
71. Психологические особенности студентов в процессе занятий физической культурой и спортом.
72. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
73. Информациология в физической культуре и спорте.
74. Финансовое обеспечение физической культуры и спорта.
75. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.

**3.3. Текущий контроль (тестирование)**
**(формирование компетенции ОК-7)**

**Примеры тестовых заданий**

1. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей называется:
А) физическая подготовка.
Б) биологическая подготовка.
В) химическая подготовка.
Г) физиологическая подготовка.
2. Под «здоровьем» понимается такое комфортное состояние человека, при котором:
А) легко переносятся неблагоприятные условия и факторы.
Б) он бодр и жизнерадостен
В) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается.

Г) наблюдается всё вышеперечисленное.
3. Что является основным средством физического воспитания?
А) физическое упражнение.
Б) массаж и водные процедуры.
В) гигиена и закаливание.
Г) аутогенная тренировка.
4. Под техникой физического упражнения понимается;
А) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия.
Б) эстетичное выполнение двигательного действия.
В) выполнение двигательного действия с заданной амплитудой.
Г) выполнение заданного действия без чрезмерного напряжения.
5. Педагогический процесс, направленный на овладение студентами определенными знаниями и умениями использовать их в самостоятельных занятиях и соревнованиях называется:
А) теоретическая подготовка.
Б) идейная подготовка.
В) информационная подготовка.
Г) такого педагогического процесса не существует.
6. Физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой называется:
А) сила.
Б) быстрота.
В) гибкость.
Г) выносливость.
Д) ловкость.
7. Что из перечисленного не является физическим качеством:
А) быстрота.
Б) выносливость.
В) резкость.
Г) гибкость.
Д) сила.
8. Какой из методов не относится к группе практических:
А) метод строго регламентированного упражнения.
Б) метод разучивания по частям.
В) показ двигательного действия.
Г) метод круговой тренировки.
9. Что не относится к объективным данным самоконтроля?
А) пульс.
Б) артериальное давление
В) спортивный результат.
Г) хороший аппетит.
10. Что не относится к субъективным данным самоконтроля?
А) самочувствие
Б) сон.
В) мышечная сила.
Г) настроение.
11. Какие виды контроля используются при занятиях физическими упражнениями и спортом:
А) врачебный контроль.
Б) педагогический контроль.
В) самоконтроль.
Г) все ответы верны.

12. Как называется количество воздуха, которое человек способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха?
А) жизненная емкость легких.
Б) объём легких.
В) максимальное потребление кислорода.
Г) такого определения нет.
13. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?
А) 40-50 секунд.
Б) 10-20 секунд.
В) 10-15 минут.
14. Какой контроль в процессе физического воспитания направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся и влияния на систему организма человека посредством физических упражнений?
А) врачебный контроль.
Б) педагогический контроль.
В) административный контроль.
15. После подъема на 4-й этаж ваш пульс составил 105 уд/мин. Каково состояние вашей сердечно - сосудистой системы?
А) хорошее.
Б) удовлетворительное.
В) плохое.
16. Разница в пульсе при ортостатической пробе составила 10 уд/мин. О чем это свидетельствует?
А) хорошая физическая тренированность.
Б) удовлетворительная физическая тренированность.
В) неудовлетворительная физическая тренированность.
17. Как называется состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности?
А) гипокинезия.
Б) сонливость.
В) ленность.
18. Для реализации какого методического принципа физического воспитания на практике применяются показ двигательного действия преподавателем; демонстрация наглядных пособий; кинофильмы; видеофильмы; звуковая и световая сигнализация?
А) принципа наглядности.
Б) принцип доступности и индивидуализации.
В) принцип активности.
Г) принцип оздоровительной направленности.
19. К каким методам физического воспитания относятся методы круговой тренировки и игровой метод?
А) к практическим методам.
Б) к словесным методам.
В) к наглядным методам.
20. Что считается основной формой организации систематических занятий по физическому воспитанию?
А) урочная форма.
Б) самостоятельные занятия.
В) утренняя гимнастика.
Г) физ.минутка.
21. В какой части урока решается задача формирования спортивных навыков, а также развития волевых и физических качеств занимающихся?

А) в основной.
Б) в подготовительной.
В) заключительной.
22. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
А) состояние полного физического благополучия.
Б) состояние душевного и социального благополучия.
В) отсутствие болезни или физических дефектов.
Г) все ответы верны.
23. Какое количество энергии необходимо затрачивать ежедневно для нормальной жизнедеятельности?
А) не менее 700 ккал. в сутки.
Б) не менее 1200-1300 ккал. в сутки.
В) не мене 5000 ккал. в сутки.
24. Сколько мышц насчитывается у человека?
А) около 600.
Б) около 200.
Г) нет такого подсчета.
25. Первая помощь при ударах о твердую поверхность заключается в том, что ушибленное место следует:
А) потереть, почесать.
Б) положить на возвышение.
В) согреть.
Г) охладить.
26. Какой спорт по-другому называют олимпийским?
А) массовый спорт.
Б) спорт высших достижений.
В) профессиональный спорт.
27. С какой периодичностью проводятся Олимпийские игры (летние и зимние)?
А) один раз в два года.
Б) ежегодно.
В) один раз в четыре года.
28. Приспособление организма к изменившимся условиям существования называется:
А) диспансеризация.
Б) ассимиляция.
В) адаптация.
29. Под физической культурой понимается:
А) часть культуры общества и человека;
Б) процесс развития физических способностей;
В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.
30. Результатом физической подготовки является:
А) физическое развитие;
Б) физическое совершенство;
В) физическая подготовленность;
Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

**3.4. Промежуточный контроль (зачет)**
**(формирование компетенции ОК-7)**

**Примерные вопросы к зачету**

1. Что включает в себя понятие здоровья и какова связь между различными компонентами здоровья?

2. Как влияет на состояние здоровья населения России социальное благополучие и уровень образования?
3. Приведите сведения, характеризующие современное состояние здоровья населения России.
4. Перечислите факторы внешней среды, оказывающие наиболее выраженное влияние на здоровье населения России.
5. В чем заключается влияние наследственных факторов на состояние здоровья?
6. Каков механизм влияния курения на состояние здоровья?
7. Каков механизм влияния на состояние здоровья злоупотреблением алкоголем?
8. Охарактеризуйте методы расчета нормальной (оптимальной) массы тела.
9. Каковы механизмы влияния избыточной массы тела на состояние здоровья?
10. Что понимается под уровнем (количеством) здоровья? Какие особенности организма человека определяют уровень его здоровья?
11. Почему система аэробного энергообеспечения является индикаторной системой в отношении уровня здоровья?
12. Охарактеризуйте максимальное потребление кислорода (МПК) как показатель состояния системы аэробного энергообеспечения.
13. Укажите критические значения МПК (по Куперу). Какую информацию о состояние здоровья можно получить на основании определения значений МПК?
14. Приведите примеры тестов с аэробными нагрузками, используемых для оценки уровня здоровья.
15. Как меняются функциональные системы и уровень здоровья в растущем организме?
16. Как меняется содержание холестерина в крови на протяжении жизни человека?
17. Какова роль холестерина в организме человека?
18. В чем состоит отличие «плохого» и «хорошего» холестерина в крови?
19. Что (кроме возраста) способствует повышению содержания холестерина в крови?
20. Какие изменения происходят с возрастом в суставах, в частности в позвоночнике?
21. Какое влияние оказывают возрастные изменения позвоночника на состояние организма человека?
22. Что включает в себя иммунная система организма человека?
23. Какова роль иммунной системы в процессах жизнеобеспечения?
24. Каковы механизмы действия иммунной системы?
25. Какие изменения происходят в иммунной системе с возрастом, под влиянием мышечных нагрузок?
26. Какое влияние на уровень здоровья оказывает устранения факторов риска?
27. Какие средства оказывают наиболее выраженное положительное воздействие на уровень здоровья?
28. Какие основные задачи по формированию, укреплению и сохранению здоровья могут быть решены средствами физической культуры?
29. Какие конкретные задачи в плане формирования здоровья могут быть решены средствами физической культуры в растущем организме?
30. Какие правила необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями с детьми и подростками?
31. Какие противопоказания существуют для занятия физическими упражнениями?
32. Дайте сравнительную характеристику основных видов аэробных физических упражнений, используемых в оздоровительной физической культуре.
33. Что понимается под «порогом анаэробного обмена» (ПАНО)?
34. Как установить уровень ПАНО?
35. Составьте комплекс упражнений, обеспечивающий проработку всех отделов позвоночника.
36. Кратко охарактеризуйте наиболее популярные «школы» питания
37. Охарактеризуйте углеводы как продукты питания

38. Какова роль клетчатки как продукта питания?
39. Назовите пищевые источники клетчатки.
40. Почему жиры относят к незаменимым факторам питания?
41. Какова потребность в жирах и от чего она зависит?
42. Какие правила следует соблюдать при потреблении продуктов, богатых холестерином?
43. Какие требования существуют к белковому компоненту питания?
44. Каковы пути удовлетворения потребности в минеральных соединениях?
45. Какие продукты питания являются источником витаминов?
46. Какова потребность человека в воде и от чего она зависит?