




ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Российский государственный социальный университет»

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан экономического факультета,
д.э.н., профессор
 / _Солодуха П.В./
«06» июня 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки:
38.03.01 - Экономика

Направленность программы:
Финансы и кредит

Уровень образования
ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ - УРОВЕНЬ БАКАЛАВРИАТА

Квалификация выпускника (степень)
бакалавр

Очная форма обучения, очно-заочная, заочная форма обучения

Москва, 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура и спорт**» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **38.03.01 – Экономика (уровень бакалавриата)**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.11.2015 г. №1327, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе **высшего** образования.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта РГСУ Еремин М.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта РГСУ Бакулина Е.Д.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы к.э.н., доцент кафедры экономической теории и мировой экономики

Е.С. Васютина

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и оздоровительных технологий
Протокол № 9 от «08» мая 2019 года

Заведующий кафедрой физической культуры и оздоровительных технологий, д. пед. наук, профессор

А.С. МАХОВ

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ

Е.А. ОСОКИНА

(подпись)

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта РГСУ

М.А. ПЕТРОВА

Согласованно с научной библиотекой РГСУ, Директор

И.Г. МАЛЯР

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Общие положения	6
1.1. Цель и задачи учебной дисциплины	6
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	6
1.3. Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы	6
2. Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося	7
2.1. Очная форма обучения	7
2.2. Очно-заочная форма обучения	7
2.3. Заочная форма обучения	8
3. Содержание учебной дисциплины	8
3.1. Учебно-тематический план по очной форме обучения	8
3.2. Учебно-тематический план по очно-заочной форме обучения	10
3.3. Учебно-тематический план по заочной форме обучения	11
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине	12
4.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	12
4.2. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине	

14	
5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине	13
5.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине.	
13	
5.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	
13	
5.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	
14	
5.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	
15	
5.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	
24	
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины.....	25
6.1. Основная литература	
25	
6.2. Дополнительная литература	
.....25	
7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины	25
8. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины	26
9. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....	27
9.1. Информационные технологии	
27	
9.2. Программное обеспечение	

28	
9.3. Информационные справочные системы	
28	
10. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....	29
11. Образовательные технологии.....	29
Лист регистрации изменений	30

1. Общие положения

1.1. Цель и задачи учебной дисциплины.

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний о средствах, методах и организационных формах физической культуры, позволяющие выпускнику методически обоснованно и целенаправленно использовать в профессиональной сфере

Задачи учебной дисциплины:

1. формировать готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе социальной и профессиональной деятельности.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в **базовой** части основной профессиональной образовательной программы **«Финансы и кредит»** по направлению подготовки **38.03.01 – Экономика (уровень бакалавриата) очной, очно-заочной и заочной формам обучения.**

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» является базовым для последующего освоения программного материала учебных дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Элективные курсы по физической культуре».

1.3. Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы.

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих **общекультурных компетенций**: ОК-8, в соответствии с основной профессиональной образовательной программой **«Финансы и кредит».**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Код компетенции	Содержание компетенции	Результаты обучения
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения;
		Уметь: управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности

		Владеть: средствами и методами физической культуры для оценки своего физического развития, функционального потенциала, физической работоспособности.
--	--	--

2. Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося

2.1. Очная форма обучения

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		1	7			
Аудиторные учебные занятия, всего	64	32	32			
В том числе контактная работа обучающихся с преподавателем						
Учебные занятия лекционного типа	32	16	16			
Учебные занятия семинарского типа	32	16	16			
Лабораторные занятия	0	0	0			
Самостоятельная работа обучающихся*, всего	8	4	4			
В том числе:						
Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение разделов дисциплины в ЭИОС	2	1	1			
Выполнение практических заданий	2	1	1			
Рубежный текущий контроль	4	2	2			
Вид промежуточной аттестации, контроль (час)	0	зачет	диф. зач			
Общая трудоемкость учебной дисциплины, з.е.	2	1	1			

2.2. Очно-заочная форма обучения

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		1	7			
Аудиторные учебные занятия, всего	8	8				
В том числе контактная работа обучающихся с преподавателем						
Учебные занятия лекционного типа	4	4				
Учебные занятия семинарского типа	4	4				
Лабораторные занятия	0	0				

Самостоятельная работа обучающихся*, всего	64	64				
В том числе:						
Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение разделов дисциплины в ЭИОС	40	40				
Выполнение практических заданий	20	20				
Рубежный текущий контроль	4	4				
Вид промежуточной аттестации, контроль (час)	0	Диф. зачет				
Общая трудоемкость учебной дисциплины, з.е.	2	2				

2.3. Заочная форма обучения

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 2 зачетные единицы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		1	7			
Аудиторные учебные занятия, всего	6	4	2			
В том числе контактная работа обучающихся с преподавателем						
Учебные занятия лекционного типа	6	4	2			
Учебные занятия семинарского типа	0	0	0			
Лабораторные занятия	0	0	0			
Самостоятельная работа обучающихся*, всего	58	28	30			
В том числе:						
Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение разделов дисциплины в ЭИОС	27	13	14			
Выполнение практических заданий	27	13	14			
Рубежный текущий контроль	4	2	2			
Вид промежуточной аттестации, контроль (час)	8	зачет 4	д.зач 4			
Общая трудоемкость учебной дисциплины, з.е.	2	1	1			

3. Содержание учебной дисциплины

3.1. Учебно-тематический план по очной форме обучения

Объем аудиторных занятий составляет 64 часа.

Объем самостоятельной работы – 8 часов. Всего 72 часа.

№ п/ п	Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов					
		Всего	Самостоятельная работа, в т.ч. промежуточная аттестация	Контактная работа обучающихся с преподавателем			
				Всего	Лекционного типа	Семинарского типа	Лабораторные занятия
1	2	3	4	5	6	7	8
	Раздел 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни	36	4	32	16	16	
1.	Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	9	1	8	4	4	
2.	Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры	9	1	8	4	4	
3.	Тема 1.3 Основы здорового образа жизни	9	1	8	4	4	
4.	Тема 1.4 Физическая тренировка в обеспечении здоровья	9	1	8	4	4	
Общий объем, часов		36	4	32	16	16	
Форма промежуточной аттестации		Зачет					
	Раздел 2. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	36	4	32	16	16	
5.	Тема 2.1 Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	9	1	8	4	4	
6.	Тема 2.2 Общая физическая и специальная подготовка	9	1	8	4	4	
7.	Тема 2.3 Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта	9	1	8	4	4	

8.	Тема 2.4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	9	1	8	4	4	
Общий объем, часов		36	4	32	16	16	
Форма промежуточной аттестации		диф.зачет					

3.2. Учебно-тематический план по очно-заочной форме обучения

Объем аудиторных занятий составляет 8 часов.

Объем самостоятельной работы, включая контроль 64 часа (64+0).

№ п/ п	Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов					
		Всего	Самостоятельная работа, в т.ч. промежуточная аттестация	Контактная работа обучающихся с преподавателем			
				Всего	Лекционного типа	Семинарского типа	Лабораторные занятия
1	2	3	4	5	6	7	8
	Раздел 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни	36	32	4	2	2	
1.	Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	9	8	1	1	0	
2.	Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры	9	8	1	1	0	
3.	Тема 1.3 Основы здорового образа жизни	9	8	1	0	1	
4.	Тема 1.4 Физическая тренировка в обеспечении здоровья	9	8	1	0	1	
	Раздел 2. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	36	32	4	2	2	
5.	Тема 2.1 Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	9	8	1	1	0	

6.	Тема 2.2 Общая физическая и специальная подготовка	9	8	1	1	0	
7.	Тема 2.3 Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта	9	8	1	0	1	
8.	Тема 2.4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	9	8	1	0	1	
Общий объем, часов		72	64	8	4	4	
Форма промежуточной аттестации		диф.зачет					

3.3. Учебно-тематический план по заочной форме обучения

Объем аудиторных занятий составляет 6 часов.

Объем самостоятельной работы – 58 часов

№ п/ п	Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов					
		Всего	Самостоятельная работа, в т.ч. промежуточная аттестация	Контактная работа обучающихся с преподавателем			
				Всего	Лекционного типа	Семинарского типа	Лабораторные занятия
	Раздел 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни	36	32	4	4		
1.	Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	9	9				
2.	Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры	9	7	2	2		
3.	Тема 1.3 Основы здорового образа жизни	9	7	2	2		
4.	Тема 1.4 Физическая тренировка в обеспечении здоровья	9	9				
Общий объем, часов		36	32	4	4		
Форма промежуточной аттестации		Зачет					
	Раздел 2. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	36	34	2	2		

5.	Тема 2.1 Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	9	7	2	2		
6.	Тема 2.2 Общая физическая и специальная подготовка	9	9				
7.	Тема 2.3 Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта	9	9				
8.	Тема 2.4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	9	9				
Общий объем, часов		36	30	2	2		
Форма промежуточной аттестации		диф.зачет					

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

4.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (очная форма обучения)

Для очной формы обучения

Раздел, тема	Всего СРС + контроль	Виды самостоятельной работы обучающихся, в т.ч. контроль						
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля	Контроль (промежут. аттестация), час
Модуль 1 (семестр 1)								
Раздел 1	4	1	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	1	расчётное практическое задание	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	0
Общий объем, часов	4	1		1		2		0
Форма промежуточной аттестации		зачет						
Модуль 2 (семестр 7)								

Раздел 2	4	1	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	1	расчётное практическое задание	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	0
Общий объем, часов	4	1		1		2		0
Форма промежуточной аттестации		дифференцированный зачет						

Для очно-заочной формы обучения

Раздел, тема	Всего СРС + контроль	Виды самостоятельной работы обучающихся, в т.ч. контроль						
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля	Контроль (промежут. аттестация), час
Модуль 1 (семестр 1)								
Раздел 1	32	20	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	расчётное практическое задание	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	0
Раздел 2	32	20	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	расчётное практическое задание	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	0
Общий объем, часов	64	40		20		4		0
Форма промежуточной аттестации		дифференцированный зачет						

Для заочной формы обучения

Раздел, тема	Всего СРС + контроль	Виды самостоятельной работы обучающихся, в т.ч. контроль						
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля	Контроль (промежут. аттестация), час
Модуль 1 (семестр 1)								
Раздел 1	32	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	расчётное практическое задание	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	4
Общий объем, часов	32	13		13		2		4
Форма промежуточной аттестации		зачет						
Модуль 2 (семестр 7)								
Раздел 2	34	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	расчётное практическое задание	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	4
Общий объем, часов	34	14		14		2		4
Форма промежуточной аттестации		дифференцированный зачет						

4.2. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Цель: раскрыть сущность, значение и место физической культуры, ее социальные функции и формы

Перечень изучаемых элементов содержания

Физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовленность, двигательная подготовленность, профессионально-прикладная подготовка, спорт, средства физической культуры, методы физической культуры, компоненты физической культуры.

Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуются понятия: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая рекреация, физическое развитие, физическая подготовка, физическое упражнение;
2. Что отражает понятие «компоненты физической культуры»;
3. Что относится к понятию «массовый спорт» и «спорт высших достижений» и в чем их различие.

Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры

Цель: познакомить с анатомо-морфологические особенности и физиологическими функциями организма

Перечень изучаемых элементов содержания

Организм, физиологические функции, физическое развитие, физическая работоспособность, гипоксия, умственная работоспособность, утомление, биологические ритмы, внешняя среда

Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуется взаимосвязь физической и умственной работоспособности.
2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность.
3. Внешняя среда и ее влияние на здоровье человека.
4. Гипокинезия и гиподинамия как проблемы современного общества.

Тема 1.3. Основы здорового образа жизни

Цель: познакомить с составляющими здорового образа жизни

Перечень изучаемых элементов содержания

Здоровый образ жизни, критерии здоровья, образ жизни, самооценка, адаптация, регенерация, экология, генетика

Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуется здоровый образ жизни.
2. Алкоголизм и его причины.
3. Курение и его причины.
4. Роль здорового образа жизни в сохранении здоровья.
5. Здоровье в иерархии потребностей человека.

Тема 1.4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья

Цель: познакомить с физиологическими механизмами и закономерностями воздействия физической тренировки на здоровье

Перечень изучаемых элементов содержания

Тренировка, кровообращение, дыхание, нервная система, обмен веществ и энергии, устойчивость, тренированность.

Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуется тренированность.
2. Как можно оценить тренированность.
3. Какие изменения происходят в системе кровообращения под влиянием тренированности.
4. Какие изменения происходят в системе дыхания под влиянием тренированности.
5. Как физическая нагрузка влияет на нервную систему.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.1

Форма практического задания: расчётное практическое задание

Примеры расчетных заданий:

Задание №1: Дать оценку физического развития по методу соматики.

Цель работы: научиться проводить соматометрическое обследование

Приборы и оборудование: ростомер, весы, сантиметровая лента

Ход работы: полученные результаты занесите в таблицу 1.1.

Таблица 1.1

Признаки			Семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Длина тела, см	сидя									
	стоя									
Масса тела, кг										
Окружность грудной клетки, см	Пауза									
	Вдох									
	Выдох									
	Размах									
Окружность, см	плеча	Напр.яж.								
		Рас.слаб.								
	Предплечье									
	Талии									
	Бёдер									
	Бедра									
	Голени									
	Запястья									

Задание №2: Дать оценку физического развития по методу индексов.

Цель работы: научиться оценивать уровень физического развития с помощью индексов.

Приборы и оборудование: весы, ростомер, сантиметр.

Ход работы: использовать формулы для расчета показателей, внести в таблицу 1.

Таблица 1

Индекс/показатель	Семестры							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Росто-весовой показатель или теоретическая масса тела (ТМТ), %								
Показатель идеальной массы тела (ПИМТ), %								
Индекс тучности (ИТ), кг/м								
Массо-ростовой показатель или индекс Кетле-1 (ИК1), г/см								
Показатель пропорциональности физического развития (ППФР), %								
Индекс массы тела (ИМТ) или								

индекс Кетле-2 (ИК2), кг/м ²								
Индекс талия/бедро (ИТБ), усл. ед.								
Жизненный показатель (ЖИ), мл/кг								
Индекс пропорциональности развития грудной клетки (индекс Эрисмана) (ИЭ), см								
Показатель процентного отношения мышечной силы к массе тела (ППО), %								
Простой туловищный (разностный) показатель (показатель пропорциональности телосложения) (ППТ), см								
Показатель гармоничности телосложения (ПГТ), %								
Показатель крепости телосложения (индекс Пинье) (ПКТ), усл. ед.								
Показатель развития мускулатуры плеча (ПРМ), усл. ед.								

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1.1: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование

РАЗДЕЛ 2.1 ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Тема 2.1.1. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности

Цель: познакомить со средствами и методами физической культуры для регулирования работоспособности

Перечень изучаемых элементов содержания

Труд студента, психофизическая работоспособность, средства физической культуры, методы физической культуры, средство профилактики, средства коррекции.

Вопросы для самоподготовки:

1. Какие пути профилактики умственного утомления вы знаете.
2. Какие пути профилактики физического утомления вы знаете.
3. Основные причины изменения психофизического состояния студента в период сессии.

Тема 2.1.2. Общая физическая и специальная подготовка

Цель: познакомить со средствами и методами общей физической и специальной физической тренировки

Перечень изучаемых элементов содержания

Средства физического воспитания, методы физического воспитания, физические качества, психические качества, интенсивность нагрузок, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

Вопросы для самоподготовки:

1. Какие пути профилактики умственного утомления вы знаете.
2. Какие пути профилактики физического утомления вы знаете.
3. Основные причины изменения психофизического состояния студента в период сессии.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: практическое задание

1. Подготовить комплекс упражнений для развития силы.
2. Подготовить комплекс упражнений для развития выносливости.
3. Подготовить комплекс упражнений для развития координации.

Тема 2.1.3. Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта

Цель: познакомить студентов с разновидностями современных оздоровительных технологий

Перечень изучаемых элементов содержания

Аэробика, фитнес, фитбол-аэробика, бодибилдинг, калланетик, дыхательная гимнастика, йога, шейпинг, гиревой спорт.

Вопросы для самоподготовки:

1. Система организации студенческого спорта за рубежом.
2. Система организации студенческого спорта в России.
3. Система спортивных секций в вузе.

Тема 2.1.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Цель: познакомить студентов с методикой самостоятельных занятий физическими упражнениями

Перечень изучаемых элементов содержания
 Двигательная активность, мотивация, формы занятий, содержание занятий, гигиена занятий, определение нагрузки, самоконтроль.

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие оптимальной двигательной активности.
2. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.
3. Особенности планирования нагрузки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2.1

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание

Примеры расчетных заданий:

Задание №1: Дать оценку физической работоспособности (степ-тест).

Цель работы: научиться оценивать уровень физического развития с помощью сигмальных отклонений и строить антропометрический профиль

Приборы и оборудование: таблицы

Ход работы: полученные результаты занесите в таблицу 2.2.

Таблица 2.2

Антропометрический профиль

Сигмальные отклонения								
	семестр							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Рост, σ								
Масса, σ								
ОГК, σ								

I курс

-3 -2 -1 0 1 2 3

II курс

-3 -2 -1 0 1 2 3

III курс

-3 -2 -1 0 1 2 3

IV курс

-3 -2 -1 0 1 2 3

Выводы:

уровень физического развития

гармоничность физического развития

Задание №2: Дать оценку физической работоспособности по функциональным пробам.

Цель работы: научиться проводить дыхательные пробы, ознакомиться с методикой проведения проб с дозированной нагрузкой.

Приборы и оборудование: секундомер, тонометр, фонендоскоп.

Ход работы: полученные результаты занесите в таблицу 3.1.

Таблица 3.1

Проба		Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Проба Штанге									
Проба Генче									
Проба Мартине									
в покое	ЧСС трехкратно за 10", уд. мин								
	характер пульса								
	АД, мм рт ст								
после нагрузки	1	ЧСС, уд. мин							
		АД, мм рт ст							
	2	ЧСС, уд. мин							
		АД, мм рт ст							
	3	ЧСС, уд. мин							
		АД, мм рт ст							
	4	ЧСС, уд. мин							
		АД, мм рт ст							
	Реакция на нагрузку								

Выводы:

уровень гипоксической устойчивости

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине

5.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине.

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является **зачет/дифференцированный зачет**, который проводится у студентов очной формы обучения в устной форме.

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

Код компетенции	Содержание компетенции	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения;	Этап формирования знаний
		Уметь: управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности	Этап формирования умений
		Владеть: средствами и методами физической культуры для оценки своего физического развития, функционального потенциала, физической работоспособности.	Этап формирования навыков и получения опыта

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОК-8	Этап формирования знаний.	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок – 9-10 баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения -7-8 баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала - 5-6 баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки -0-4 балла.</p>

ОК-8	Этап формирования умений.	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией - 9-10 баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании - 7-8 баллов;</p> <p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению 5-6 баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания - 0-4 баллов.</p>
ОК-8	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	

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

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине

Теоретический блок вопросов:

1. Понятия «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».
2. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.

4. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
5. Значение физических упражнений для здоровья человека.
6. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
7. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека.
8. Воздействие экологических факторов на организм.
9. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
10. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики.
11. Средства физической культуры.
12. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
13. Сила. Средства и методы развития силы.
14. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
15. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
16. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.
17. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
18. Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
19. Опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями.
20. Сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
21. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель.
22. Критерии физического развития и физической подготовленности.
23. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Значение утренней гимнастики.
25. Приемы закаливания.
26. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
27. Методы профилактики профессиональных заболеваний.
28. Основные формы производственной физической культуры.
29. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
30. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе.

Аналитические блок вопросов (тесты):

ВАРИАНТ 1

(??) Какое из приведенных понятий является более широким?

- (?) Физическое воспитание;
- (?) Физическая культура;
- (?) Спорт;
- (?) Физическое совершенство.

(??) Физическая рекреация – это, прежде всего:

- (?) Двигательный активный отдых, туризм;
- (?) Средство лечения и восстановления функций после травм или заболеваний;
- (?) Утренняя гимнастика;
- (?) Дозированный бег.

(??) Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья зачисляются в отделение:

- (?) Основное;
- (?) Медицинское;
- (?) Спортивное;
- (?) Специальное.

(??) Оценка по итоговой аттестации определяется по:

- (?) Уровню выполнения тестов по физической подготовке;
- (?) Уровню выполнения тестов по профессионально-прикладной подготовке;
- (?) Устному опросу по теоретическому и методическому разделам программы;
- (?) Включает все вышеперечисленные разделы.

(??) «Спорт» - это, прежде всего:

- (?)Совершенствование физических качеств (силы, выносливости, быстроты);
- (?)Самосовершенствование;
- (?)Преодоление максимальных нагрузок;
- (?)Участие в соревнованиях, направленность тренировок на достижение высокого спортивного результата.
- (??) Что не включает в себя массовая физическая культура:**
 - (?)Физическое воспитание;
 - (?)Спорт;
 - (?)Физическая рекреация;
 - (?)Гигиеническая физическая культура.
- (??) Оптимальная двигательная активность в день –**
 - (?)1,5 часа;
 - (?)0,5 часа;
 - (?)3 часа;
 - (?)Более 3 часов.
- (??) Какой фактор играет решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов**
 - (?)Экология;
 - (?)Образ жизни;
 - (?)Наследственность;
 - (?)Здравоохранение.
- (??) Норма сна для студентов:**
 - (?)6 часов;
 - (?)7 часов;
 - (?)8 часов;
 - (?)9 часов и более.
- (??) Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?**
 - (?)Аутогенная тренировка;
 - (?)Дыхательная гимнастика;
 - (?)Регулярная умеренная физическая нагрузка;
 - (?)Совокупность всех перечисленных методов.

ВАРИАНТ 2

- (??) Одним из основных понятий биологических основ физической культуры является гомеостаз. Гомеостаз это:**
 - (?)Постоянство внутренней среды организма;
 - (?)Приспособление организма к среде обитания;
 - (?)Функциональная единица организма;
 - (?)Обмен веществ в организме.
- (??) Суставы, связки, сухожилия входят:**
 - (?)Мышечную;
 - (?)Костную;
 - (?)Физиологическую;
 - (?)Все системы.
- (??) Мышца состоит из волокон:**
 - (?)Красных;
 - (?)Белых;
 - (?)Красных и белых;
 - (?)Смешанных.
- (??) Масса скелетных мышц у человека составляет от общей массы тела около:**
 - (?)25-30%
 - (?)35-40%
 - (?)45-50%
 - (?)15-20%
- (??) Экономичнее и эффективнее осуществляется ресинтез АТФ:**
 - (?)Аэробно;
 - (?)Анаэробно;
 - (?)Без особой разницы;
 - (?)За счет мышечного синапса.
- (??) Клетки крови, транспортирующие кислород к тканям называются:**
 - (?)Эритроциты;
 - (?)Лейкоциты;
 - (?)Тромбоциты;
 - (?)Плазма.
- (??) Занятия физическими упражнениями в целом влияют на умственную работоспособность:**

- (?)Отрицательно;
- (?)Положительно;
- (?)Безразлично;
- (?)У всех по разному.
- (??) Отрицательные изменения в организме из-за недостатка движения в организме называются:**
 - (?)Гипокинезия;
 - (?)Гипотония;
 - (?)Гиподинамия;
 - (?)Гипоклепсия.
- (??) Что является главным источником энергии в организме?**
 - (?)Белки;
 - (?)Жиры;
 - (?)Углеводы;
 - (?)Минеральные вещества.
- (??) Для повышения максимального потребления кислорода (МПК) следует выполнять нагрузку с частотой пульса:**
 - (?)110-130 уд/мин;
 - (?)150-180 уд/мин;
 - (?)130-150 уд/мин;
 - (?)Свыше 180 уд/мин.

ВАРИАНТ 3

- (??) У здорового человека интенсивная умственная работа вызывает:**
 - (?) Замедление сердечных сокращений;
 - (?) Учащение сердечных сокращений;
 - (?) Не влияет на частоту сердечных сокращений;
 - (?) Перебои в частоте сердечных сокращений.
- (??) Способность выполнять работу на заданном уровне эффективности в течение определенного времени:**
 - (?) Рекреация;
 - (?) Работоспособность;
 - (?) Психофизиологическая характеристика труда;
 - (?) Утомление.
- (??) Факторы, влияющие на работоспособность:**
 - (?) Физиологическое состояние;
 - (?) Психическое состояние;
 - (?) Физическое состояние;
 - (?) Все перечисленные состояния.
- (??) В соответствии с биоритмами самая низкая работоспособность:**
 - (?) С 6 до 10 часов утра;
 - (?) С 18 до 20 часов вечера;
 - (?) С 12 до 15 часов дня;
 - (?) С 2 до 4 часов ночи.
- (??) Оценить эмоциональное состояние человека, его настроение можно по тесту:**
 - (?) Люшера (выбор цвета);
 - (?) Амосова (выбор звука);
 - (?) Купера (выбор дистанции);
 - (?) Ухтомского (выбор энергозатрат).
- (??) Зона оптимального взаимодействия умственной и физической работоспособности соответствует использованию нагрузки с частотой пульса:**
 - (?)110-130 уд/мин;
 - (?)160-180 уд/мин;
 - (?)130-160 уд/мин;
 - (?)Свыше 180 уд/мин.
- (??) Что свидетельствует о высокой интенсивности работы головного мозга человека?**
 - (?)Масса головного мозга;
 - (?)Потребление кислорода;
 - (?)Состав головного мозга;
 - (?)Потребление углекислого газа.
- (??) Влияние на организм «сидячей позы»**
 - (?)Увеличивается объем циркулирующей крови;
 - (?)Улучшается кровоснабжение мозга;
 - (?)Вены наполняются кровью – растягиваются;

- (?) Увеличивается размах движения диафрагмы, т.е. улучшается функция дыхания.
- (??) Субъективное чувство сопутствует снижению работоспособности:**
- | | |
|----------------|--------------------|
| (?) Утомление; | (?) Переутомление; |
| (?) Усталость; | (?) Релаксация. |
- (??) Что относится к психорегулирующей тренировке?**
- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| (?) Круговая тренировка; | (?) Аутогенная тренировка; |
| (?) Аэробная тренировка; | (?) Циклическая тренировка. |

ВАРИАНТ 4

- (??) Основоположником научной системы физического воспитания в России является:**
- | | |
|-------------------|-------------------|
| (?) Лесгафт П.Ф.; | (?) Семашко Н.А.; |
| (?) Матвеев А.П.; | (?) Ильин Е.П. |
- (??) Что относится к средствам физического воспитания?**
- (?) Физические упражнения;
- (?) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
- (?) Гигиенические факторы;
- (?) Все перечисленные факторы.
- (??) Уровень выносливости зависит от:**
- (?) Мощности работы сердца и легких;
- (?) Печени;
- (?) Мышц;
- (?) Всех перечисленных факторов.
- (??) Восстановление основного источника энергии (АТФ) идет в организме путем:**
- | | |
|-----------------|-------------------------------|
| (?) Аэробным; | (?) Аэробным+анаэробным; |
| (?) Анаэробным; | (?) АТФ не восстанавливается. |
- (??) Базой, основой повышения работоспособности человека является:**
- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| (?) Общая физическая подготовка; | (?) Спортивная подготовка; |
| (?) Специальная подготовка; | (?) Прикладная подготовка. |
- (??) Нормативы К. Купера включают:**
- (?) Бег на 5000 (3000) км;
- (?) Преодоление расстояния за 7 мин в беге, плавание, велокроссе;
- (?) Преодоление расстояния за 12 мин в беге, плавание, велокроссе;
- (?) Прыжки на скакалке в течении 1 мин.
- (??) Упражнения для снижения веса:**
- | | |
|------------------------------|---|
| (?) Упражнения на быстроту; | (?) Бег на средние и длинные дистанции; |
| (?) Атлетическая гимнастика; | (?) Бег на короткие дистанции. |
- (??) Одна из форм учебных занятий в вузе называется элективной. Это занятия:**
- | | |
|---------------------|----------------------|
| (?) Дополнительные; | (?) По выбору; |
| (?) Индивидуальные; | (?) Самостоятельные. |
- (??) Нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в порядке:**
- (?) Быстрота > сила > выносливость;
- (?) Сила > быстрота > выносливость;
- (?) Выносливость > быстрота > сила;
- (?) Быстрота > выносливость > сила.
- (??) В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:**
- | | |
|-----------------------|---------------------|
| (?) Вводной; | (?) Основной; |
| (?) Подготовительной; | (?) Заключительной. |

ВАРИАНТ 5

(??) Чем выше физическая подготовленность, тем уровень порога анаэробного обмена (ПАНО):

- | | |
|----------|-----------------------------------|
| (?)Ниже; | (?)Не взаимосвязанные показатели; |
| (?)Выше; | (?)Становится отрицательным. |

(??) Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| (?)Самочувствие; | (?)Частота пульса; |
| (?)Потоотделение; | (?)Желание тренироваться. |

(??) При перспективном планировании самостоятельных занятий общая тренировочная нагрузка от курса к курсу должна иметь тенденцию к:

- | | |
|----------------|---|
| (?)Повышению; | (?)На младших курсах возрастает, на старших курсах без изменения. |
| (?)Понижению; | |
| (?)Стандартна; | |

(??) При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| (?)Предварительный; | (?)Итоговый; |
| (?)Текущий; | (?)Все вышеперечисленные. |

(??) У кого общий объем двигательной активности выше?

- | | |
|-----------------|----------------|
| (?)Дошкольники; | (?)Студенты; |
| (?)Школьники; | (?)Трудящиеся. |

(??) Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?

- | | |
|-------------|---------------|
| (?)Мужчины; | (?)Одинаково; |
| (?)Женщины; | (?)Не знаю. |

(??) Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:

- | | |
|--------------------|----------------------|
| (?)До 130 уд/мин; | (?)150-180 уд/мин; |
| (?)130-150 уд/мин; | (?)Свыше 180 уд/мин. |

(??) Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле:

- (?)220-возраст (в годах);
- (?)260-возраст (в годах);
- (?)120+возраст (в годах);
- (?)150+возраст (в годах);

(??) Энергозатраты при занятиях спортом зависят от:

- (?)Физического состояния;
- (?)Пола;
- (?)Выполняемой нагрузки;
- (?)Всех перечисленных факторов.

(??) Что не включает в себя первая помощь при растяжении?

- (?)Покой;
- (?)Холод (холодная грелка, лёд);
- (?)Тепло (горячая грелка, растирки);
- (?)Наложение повязки.

ВАРИАНТ 6

(??) Занятия, каким видом спорта в большей мере влияют на размеры сердца?

- (?)Тяжелая атлетика;
- (?)Тренировка в метаниях;
- (?)Футбол;
- (?)Лыжные гонки.

(??) Чаще других повторные врачебные обследования проходят студенты:

- (?)Основной медицинской группы;
- (?)Подготовительной медицинской группы;
- (?)Специальной медицинской группы;
- (?)Студенты, занимающиеся спортом.
- (??) Наибольшая длина тела у человека наблюдается:**
 - (?)Вечером;
 - (?)Утром;
 - (?)После упражнений с отягощениями;
 - (?)За сутки рост взрослого человека не изменяется.
- (??) Жизненная емкость легких зависит от:**
 - (?)Веса тела;
 - (?)Роста тела;
 - (?)Уровня функциональной подготовленности;
 - (?)Всех вышеперечисленных параметров.
- (??) Объективные показатели, определяющие тип телосложения:**
 - (?)Окружность грудной клетки;
 - (?)Окружность запястья рабочей руки;
 - (?)Визуальная оценка;
 - (?)Окружность таза.
- (??) Боковое искривление позвоночника называется:**
 - (?)Лордоз;
 - (?)Кифоз;
 - (!) Сколиоз;
 - (?)Лордо-кифоз;
- (??) Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:**
 - (?)Антропометрические стандарты;
 - (?)Индексы;
 - (?)Корреляция;
 - (!)Все вышеперечисленные.
- (??) Какой тест не относится к оценке физической подготовленности:**
 - (?)Ортостатическая проба;
 - (?)Тест Люшера;
 - (?)Гарвардский степ-тест;
 - (?)PWC₁₇₀.
- (??) Что является субъективным показателем самоконтроля?**
 - (!)Самочувствие;
 - (?)Частота пульса;
 - (?)Спортивный результат;
 - (?)Вес тела.
- (??) В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:**
 - (?)Функциональная подготовленность;
 - (?)Здоровья;
 - (?)Физическая подготовленность;
 - (!)Всех вышеперечисленных параметров.

ВАРИАНТ 7

- (??) Направление ППФП зародилось:**
 - (?)В первобытном обществе;
 - (?)В позднем средневековье;
 - (?)XIX-XX вв в США;
 - (?)20-30-е годы XX в в нашей стране.
- (??) Факторы отрицательно влияющие на профессиональную работоспособность:**
 - (?)Недостаточная двигательная активность;
 - (?)Стресс, экология;
 - (?)Профессиональные заболевания;
 - (?)Все вышеперечисленные факторы.
- (??) По статистическим данным, что утомляет больше всего на современном производстве?**
 - (?)Сложные автоматизированные системы;
 - (?)Повышенная ответственность;
 - (?)Работа с людьми;

- (?)Высокие требования к вниманию, быстрой, точности реакции и др.
- (??) Профессиограмма специалиста включает перечень:**
- (?)Основных профессиональных заболеваний;
 - (?)Необходимых знаний и качеств профессии;
 - (?)Смежных специальностей;
 - (?)Должностей профессионального роста.
- (??) ППФП в вузе проводится в форме занятий:**
- (?)Теоретических;
 - (?)Контрольных;
 - (?)Практических;
 - (?)Всех перечисленных.
- (??) Требования и нормативы по ППФП являются:**
- (?)Обязательными;
 - (?)Необязательными;
 - (?)Обязательными для занимающихся прикладными видами спорта;
 - (?)Обязательными для старших курсов.
- (??) Как называется отрасль науки, изучающая условия и характер труда?**
- (?)Кибернетика;
 - (?)Эргономика;
 - (?)Агломерация;
 - (?)Эклектика.
- (??) Характеристика особенностей труда, в частности, в сельском хозяйстве, свидетельствует, что на 1 месте в необходимых умениях и навыках стоит:**
- (?)Ориентирование на местности;
 - (?)Управлять авто-, мото-, вело- средствами;
 - (?)Плавать;
 - (?)Ходить на лыжах.
- (??) Что не входит в основные факторы, определяющие содержание ППФП?**
- (?)Условия труда;
 - (?)Режим труда и отдыха;
 - (?)Индивидуальные особенности;
 - (?)Динамика работоспособности.
- (??) В задачи ППФП входит формирование прикладных качеств:**
- (?)Физических;
 - (?)Специальных;
 - (?)Прикладных;
 - (?)Всех вышеперечисленных.

ВАРИАНТ 8

- (??) Кто из ученых доказал теорию активного отдыха, лежащую в основе производственной физической культуре?**
- (?)Павлов И.П.;
 - (?)Семашко Н.А.;
 - (?)Сеченов И.М.;
 - (?)Лесгафт П.Ф.

(??) В задачи физкультпаузы входит:

- (?) Сохранить период вработывания;
- (?) Снять напряжение с систем организма, утомленных работой;
- (?) Увеличить эффективность в начале рабочего дня;
- (?) Легче включиться в рабочий ритм.

(??) Что не отвечает правилам вводной гимнастик как средства производственной физической культуры:

- (?) Нагрузка посильна;
- (?) Создание тонизирующего состояния мышц;
- (?) Снятие излишнего возбуждения;
- (?) В конце комплекса возникает утомление, желание отдохнуть.

(??) Самая короткая форма производственной гимнастики:

- (?) Вводная гимнастика;
- (?) Физкультпауза;
- (?) Физкультминутка;
- (?) Микропауза активного отдыха.

(??) При таких негативных факторах труда, как монотонность. Какие средства физической культуры должны использоваться в первую очередь?

- (?) Развитие выносливости, гибкости, силы;
- (?) Упражнения с повышенной эмоциональностью, игры;
- (?) Упражнения с пониженной эмоциональностью, расслабление;
- (?) Коррекция осанки, профилактика остеохондроза.

(??) При «сидячей» работе в обеденный перерыв лучше заняться:

- (?) Шахматами и шашками;
- (?) Решением кроссвордов;
- (!) Игрой в настольный теннис;
- (?) Читанием газет.

(??) По статистике, какая из форм активного отдыха преобладает в настоящее время?

- (?) Работа на личном хозяйстве;
- (?) Утренняя гимнастика;
- (?) Спортивные игры;
- (?) Плавание.

(??) В чём смысл «контрастной» методики производственной физической культуры?

- (?) Чем больше нагрузка в процессе труда, тем меньше она в период отдыха;
- (?) Чем больше неблагоприятных факторов среды воздействуют на работника, тем меньше использование средств закаливания;
- (?) Чем эмоциональнее труд, тем больше эмоций должно быть в средствах производственной физической культуры;
- (?) Чем выраженнее гиподинамия в процессе труда, тем меньше использовать упражнений на развитие силы и выносливости.

(??) Схема построения физкультпаузы предлагает использование упражнений на расслабление и координацию движений в основном в:

- (?) В начале комплекса;
- (?) В середине комплекса;
- (?) В конце комплекса;
- (?) Не используется.

(??) Что из перечисленного используется для развития периферического зрения?

- (?) Квадрат;
- (?) Числовая пирамида;
- (?) Метод индексов;
- (!) Замкнутый круг.

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

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации у обучающегося формируется текущий рейтинг по дисциплине, характеризующий уровень сформированности компетенций. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по учебной дисциплине по всем этапам формирования компетенций в соответствии с п.5.3. настоящей рабочей программы.

В течение учебного семестра по каждой учебной дисциплине обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 55 рейтинговых баллов. Накопление обучающимся меньшего количества рейтинговых баллов, при условии положительного прохождения им всех рубежей текущего контроля, является текущей академической задолженностью, ликвидация которой осуществляется во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации посредством выполнения расширенного экзаменационного (зачетного) задания.

Педагогическому работнику предоставляется право поощрять обучающихся за активность (участие в научных конференциях, конкурсах, олимпиадах, публикация статей, выполнение заданий повышенной сложности и т.д.) дополнительными баллами в количестве, не превышающем 10 баллов за семестр. Поощрительные баллы суммируются с текущим рейтингом обучающегося перед промежуточной аттестацией.

Текущий рейтинг обучающегося по каждой учебной дисциплине, количество поощрительных баллов, а также информация о возможности получения оценки промежуточной аттестации по текущему рейтингу, сведения об организации процедуры добора рейтинговых баллов доводятся педагогическим работником по сведения обучающихся на предпоследней неделе обучения в учебном периоде (семестре).

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине, реализуемым в формате БРСО, проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на зачете оцениваются каждым педагогическим работником по **20 - балльной шкале**, а итоговая оценка по учебной дисциплине в целом по **пятибалльной системе** для экзамена/дифференцированного зачета и **зачтено/не зачтено** для зачета и выставляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов в Российском государственном социальном университете, утвержденном приказом РГСУ от 25.04.2016г. № 707 (в действующей редакции).

Критерии оценки ответа на вопросы зачета/экзамена/дифференцированного зачета:

Критерии оценки ответа на вопросы теоретического блока:

9-10 баллов – обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок;

7-8 – баллов - обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий;

5-6 баллов - обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий;

0-4 баллов - обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, задачи.

Критерии оценки аналитического задания:

9-10 баллов – задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией;

7-8 баллов – задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании;

5-6 баллов – задание выполнено с математическими ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению;

0-4 баллов – задание не выполнено вообще или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания.

Итоговая оценка по дисциплине определяется как сумма баллов, полученных за ответы на вопросы теоретического блока и решение аналитического задания в целом по **пятибалльной системе** для экзамена/дифференцированного зачета и **зачтено/не зачтено** для зачета и выставляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов в Российском государственном социальном университете, утвержденном приказом РГСУ от 25.04.2016г. № 707 (в действующей редакции).

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины

6.1. Основная литература.

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438991>

6.2. Дополнительная литература

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438651>
2. Ягодин, В. В. Основы спортивной этики : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / В. В. Ягодин ; под науч. ред. З. В. Сенук. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 113 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-09548-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/book/osnovy-sportivnoy-etiki-441684>
3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учеб. пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437324>

7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины

1. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.

2. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

3. [http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=7&fids\[\]=1831&bcp_reg_required=ok](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=7&fids[]=1831&bcp_reg_required=ok) - Каталог образовательных интернет-ресурсов. Физическая культура. Единое окно доступа.

4. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

5. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

6. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».

7. <http://www.kindersport.ru/> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.

8. <http://olympic.ware.com.ua/> OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).

9. www.sport.rgsu.net – Российский государственный социальный университет. Научная библиотека. Электронные ресурсы университета (библиотека).

8. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программы учебной дисциплины. Ее может представить преподаватель на вводной лекции или самостоятельно обучающийся использует информацию на официальном Интернет-сайте Университета.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе <http://biblioclub.ru>, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;

- вносите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;

- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;

- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;

узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач лабораторной работы/практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает несколько моментов:

консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;

самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики;

Обработка, обобщение полученных результатов лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой лабораторной работе/практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету/дифференцированному зачету/экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

Подготовка к зачету.

К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить учебную дисциплину в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, приносят не слишком удовлетворительные результаты.

При подготовке к зачету по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры, иллюстрирующие теоретические положения.

После предложенных указаний у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине.

9. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

9.1. Информационные технологии

1. Персональные компьютеры;
2. Доступ к интернет
3. Проектор.

9.2. Программное обеспечение

1. Microsoft Office (Word, Excel, Power Point),

9.3. Информационные справочные системы

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	Консультант Плюс	Информационно-справочная система	http://biblioclub.ru/
2..	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниг, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК.	
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.	http://elibrary.ru/ Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета. Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022.
4.	ЭБС издательства «Юрайт»	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	http://www.biblio-online.ru/
5.	ЭБС издательства «Лань»	Электронно-библиотечная система, электронные книги, учебники для ВУЗов.	http://e.lanbook.com/
6.	ЭБС «Библиороссика»	Электронно-библиотечная система, содержащая полнотекстовые учебники, учебные пособия, монографии и журналы в электронном виде.	http://bibliorossica.com
7.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов «Решение» позволяет организовать обучение в интерактивном формате по различным направлениям подготовки.	http://eduvideo.online
8.	Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина	Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, куль-	https://www.prilib.ru/ Доступ по регистрации в читальном зале Университета.

		турно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов.	
--	--	--	--

10. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

Для изучения учебной дисциплины «**Физическая культура и спорт**» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки **38.03.01 Экономика** используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

11. Образовательные технологии

При реализации учебной дисциплины «**Физическая культура и спорт**» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины «**Физическая культура и спорт**» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий с использованием технологий проблемного обучения (расчетно-практические задания) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

Учебные часы дисциплины «**Физическая культура и спорт**» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, тестирование, презентация, форум и др.).

Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения измене- ния
1.	Утверждена и введена в действие на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 080100.62 Экономика (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 декабря 2009 г. № 747	Протокол заседания Ученого совета № 1 от «26» августа 2014 года	01.09.2014
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № 1 от «31» августа 2015 года	01.09.2015
3.	Переутверждена и введена в действие на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 ноября 2015 г. № 1327	Протокол заседания Ученого совета № 4 от «27» ноября 2015 года	14.12.2015
4.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № 15 от «31» мая 2016 года	01.09.2016
5.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № 1 от «29» августа 2017 года	01.09.2017
6.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № 16 от «26» июня 2018 года	01.09.2018
7.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № __ от «__» июня 2019 года	01.09.2019