**Министерство образования и науки Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»**

**Саратовский социально-экономический институт (филиал)**



**Кафедра физического воспитания и спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.20.01 Физическая культура и спорт**

**Направление подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика**

**Направленность (профиль) программы**

***«Информационные системы управления бизнесом»***

**Уровень высшего образования *– Бакалавриат***

**Программа подготовки – *Прикладной бакалавриат***

Саратов – 2016 г.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры информационных систем в экономике,

протокол № 1 от 29 августа 2016 г.

Заведующий кафедрой Волошин И.П.

(Ф.И.О.)

Одобрено советом факультета экономики и менеджмента,

протокол № 1 от 08 сентября 2016 г.

Председатель Ведяева Е.С.

(Ф.И.О.)

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу, утверждены на заседании кафедры информационных систем в экономике, протокол № 1 от 29 августа 2016 г.

*(изменения внесены в перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю); перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины; перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем)*

Заведующий кафедрой

(подпись) (Ф.И.О.)

Одобрено советом факультета ,

протокол № от « » 201 г.

Председатель

(подпись) (Ф.И.О.)

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу, утверждены на заседании кафедры ,

протокол № от « » 201 г.

Заведующий кафедрой

(подпись) (Ф.И.О.)

Одобрено советом факультета ,

протокол № от « » 201 г.

Председатель

(подпись) (Ф.И.О.)

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»,

*название дисциплины*

утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) (Ф.И.О.)

Одобрено советом факультета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201 \_ г.

Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) (Ф.И.О.)

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»,

*название дисциплины*

утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) (Ф.И.О.)

Одобрено советом факультета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201 \_ г.

Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) (Ф.И.О.)

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»,

*название дисциплины*

утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) (Ф.И.О.)

Одобрено советом факультета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201 \_ г.

Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) (Ф.И.О.)

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»,

*название дисциплины*

утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) (Ф.И.О.)

Одобрено советом факультета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201 \_ г.

Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) (Ф.И.О.)

**Содержание**

[I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ 5](#_Toc480887456)

[Цель дисциплины 5](#_Toc480887457)

[Учебные задачи дисциплины 5](#_Toc480887458)

[Место дисциплины в структуре ОПОП ВО (основной профессиональной образовательной программы высшего образования) 5](#_Toc480887459)

[Требования к результатам освоения содержания дисциплины 6](#_Toc480887460)

[Формы контроля 7](#_Toc480887461)

[II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 8](#_Toc480887462)

[Содержание тем дисциплины 8](#_Toc480887463)

[III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ 15](#_Toc480887464)

[IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 16](#_Toc480887465)

[Рекомендуемая литература 16](#_Toc480887466)

[Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля) 17](#_Toc480887467)

[Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости) 17](#_Toc480887468)

[Материально-техническое обеспечение дисциплины (разделов) 19](#_Toc480887469)

[V. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 20](#_Toc480887470)

[(*Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием часов и видов занятий)* 20](#_Toc480887471)

[6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы (см. таблицу раздела II) 24](#_Toc480887472)

[6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (см. таблицу раздела II и раздел VIII) 24](#_Toc480887473)

[Темы рефератов для студентов, отнесенных к специальному учебному отделению и группам лечебной физической культуры (ЛФК). 24](#_Toc480887474)

[Тесты для контроля физической подготовки 25](#_Toc480887475)

[VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 26](#_Toc480887476)

[VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ 27](#_Toc480887477)

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## Цель дисциплины

Цель дисциплины «Физическая культура и спорт» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

### Учебные задачи дисциплины

Задачи дисциплины направлены на:

- Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

- Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

- Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.

- Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

- Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

- Подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока1Дисциплины (модули) учебного плана.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями и здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» с учетом состояния их здоровья.

**Объем дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатель объема дисциплины** | **Всего часов** | | |
| **Очная ф.о.** | **Заочнаяф.о.** | **Очно-заочная ф.о.** |
| Объем дисциплины в зачетных единицах | 2 | | |
| Объем дисциплины в часах | 72 | | |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 72 | 10 | 22 |
| Объем аудиторной работы (всего) | 72 | 8 | 20 |
| в том числе: |  |  |  |
| * лекции | 12 | 8 | 4 |
| * лабораторные занятия | - | - | - |
| * практические занятия | 56 | - | 16 |
| Объем электронного обучения | 4 | 2 | 2 |
| Самостоятельная работа (всего) | - | 54 | 50 |
| Подготовка к зач./зач. с оценкой/экз. |  |  |  |

Дисциплина основывается **на знании следующих дисциплин**: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «Безопасность жизнедеятельности», изучаемой в Ι модуле Ι семестра.

## Требования к результатам освоения содержания дисциплины

***(Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)***

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **(ОК-8)**

В результате освоения компетенции (ОК-8) студент должен:

***Знать:***

**-** культурное, историческое наследие в области физической культуры;

- традиции в области физической культуры человека;

- сущность физической культуры в различных сферах жизни;

- ценностные ориентации в области физической культуры;

-иметь знания об организме человека как единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системе;

- природных, социально-экономических факторах, воздействующих на организм человека;

- об анатомических, морфологических, физиологических и биохимических функциях человека;

- о средствах физической культуры и спорта в управлении и совершенствовании функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности;

- понятие и навыки здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья;

- знание методов и средств физической культуры и спорта для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; основы формирования двигательных действий в физической культуре.

***Уметь:***

**-** анализировать, систематизировать различные социокультурные виды физической культуры и спорта;

- подбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека;

- дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма;

- оценивать функциональное состояние организма с помощью двигательных тестов и расчетных индексов;

- применять принципы, средства и методы физического воспитания;

- формировать двигательные умения и навыки;

- формировать физические качества;

- подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий

***Владеть:***

- знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека;

- способностью совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений;

- знаниями и навыками здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья;

- методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры;

- готов к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.

### Формы контроля

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

Промежуточная аттестация 2 семестр – **зачет**

# II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Содержание тем дисциплины

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№ пп** | **Наименование темы дисциплины** | **Содержание** | **Формируемые компетенции** | **Результаты освоения (знать, уметь, владеть)** | **Образовательные технологии** |
| **1** | **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.** | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. | **ОК-8** | **Знать:** Федеральный закон «О физической культуре и спорте».  **Уметь**: Оценить деятельную сущность физической культуры в различных сферах жизни  **Владеть**: современными понятиями в области физической культуры | Лекции, самостоятельная работа, консультации преподавателей |
| **2** | **Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**. | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.  Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. | **ОК-8** | **Знать:** Мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий.  **Уметь**: Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.  **Владеть**:методамисамостоятельноговыбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья | Лекции, самостоятельная работа, консультации преподавателей |
| **3** | **Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**. | Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. | **ОК-8** | **Знать:** Факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие  **Уметь**: самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями  **Владеть**: методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности | Лекции, самостоятельная работа, консультации преподавателей |
| **4** | **Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.** | Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. | **ОК-8** | **Знать:** Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.  **Уметь**: самостоятельно осваивать отдельные элементы профессионально-прикладной физической подготовки.  **Владеть**:современными понятиями в области физической культуры | Лекции, самостоятельная работа, консультации преподавателей |
| **5** | **Тема 5.Гимнастика** | Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений,элементыспециальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. | **ОК-8** | **Знать:** Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.  **Уметь**: Составлятькомплексыупражненийдляпрофилактикипрофессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.  **Владеть**: Физическими качествами: силой, выносливостью, гибкостью. Координацией, равновесием. | Практические, мастер-классы, самостоятельная работа, консультации преподавателей |
| **6** | **Тема 6. Легкая атлетика** | Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.  Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией. | **ОК-8** | **Знать:** Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.  **Уметь**: Решает задачи поддержки и укрепления здоровья.  **Владеть**: Физическими качествами: выносливостью, быстротой, скоростно-силовымикачествами. Упорством, трудолюбием, внимания,  восприятия, мышления. | Практические, мастер-классы, самостоятельная работа, консультации преподавателей |
| **7** | **Тема 7. Спортивные игры** | Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.  Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.  Футбол. Настольный теннис. | **ОК-8** | **Знать:** Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры.  **Уметь**: Владеть мячом (принимать и подавать мяч, производить броски, дриблинг), использовать технику и тактику защиты и нападения.  **Владеть**: Физическими качествами: силой, выносливостью, скоростью, быстротой, ловкостью. | Практические, мастер-классы, самостоятельная работа, консультации преподавателей |
| **8** | **Тема 8. Плавание** | Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Аквааэробика. Правила соревнований, основы судейства. | **ОК-8** | **Знать:** Основы техники безопасности на занятиях по плаванию.  **Уметь**: держаться на воде.  **Владеть**: Физическими качествами: силой, выносливостью, быстротой. Общей и специальной подготовкой | Практические, мастер-классы, самостоятельная работа, консультации преподавателей |
| **9** | **Тема 9. Общефизическая и специальная физическая подготовка** | Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами прикладной физической культуры. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. | **ОК-8** | **Знать:** Цели и задачи ОФП  **Уметь**: Воспитывать абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.  **Владеть**: Физическими качествами: силой, выносливостью, быстротой, ловкостью, гибкостью. | Практические, мастер-классы, самостоятельная работа, консультации преподавателей |
| **10.** | **Тема 10. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда** | **Вводная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Микропауза активного отдыха.** | **ОК-8** | **Знать: Основные понятия.**  **Уметь**: Составить и провести производственную гимнастику, учитывая особенности трудовой деятельности.  **Владеть**: основами методики производственной гимнастики в зависимости от условий и характера труда; | Практические, самостоятельная работа, консультации преподавателей |

# III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

1. **Стандартные методы обучения:**

* лекции;
* практические занятия, на которых обсуждаются основные проблемы, освещенные в лекциях, выполняются практические задания;
* самостоятельная работа студентов, в которую входит освоение теоретического материала, подготовка к практическимзанятиям, работа с литературой.

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

* интерактивные лекции в форме дискуссии;
* обсуждение подготовленных студентами рефератов.

**Организация учебного процесса**

Учебный год состоит из двух семестров. Для проведения учебной работы студенты распределяются по учебным отделениям.

*Организация врачебного контроля, врачебно-педагогические наблюдения и самоконтроль студентов*

Врачебные обследования студента осуществляются до начала учебных занятий по физическому воспитанию на первом курсе и повторно на втором-четвертом курсах ежегодно, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.

В задачи врачебно-педагогического наблюдения входят: контроль за состоянием здоровья студентов в процессе учебно-тренировочных занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания, сна и т.д.), а также профилактика травматизма.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

Результаты очередного медицинского обследования заносятся в паспорт здоровья студента.

*Распределение студентов по учебным отделениям*

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное и спортивное.

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в группу лечебной физической культуры (ЛФК) для освоения доступных им разделов учебной программы с начала семестра или сразу после получения медицинского заключения.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями по дисциплине (включая студентов группы лечебной физической культуры ЛФК) занимаются по специальной программе.

Спортивное отделение – учебные группы по видам спорта (системам физических упражнений).

В группы спортивного совершенствования зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие спортивную квалификацию или имеющие хорошую общую физическую и достаточную спортивную подготовку, а также перспективные студенты-спортсмены в избранном виде спорта.

Студенты спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

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

### *Рекомендуемая литература*

**Основная литература**

1.Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие / И.В. Манжелей. - М.: Берлин: Директ-Медиа, 2015.

2.БишаеваА.А., Малков В.В. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. -М.: КНОРУС, 2016.

3.ВиленскийМ.Я., ГоршковА.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г.Горшков., -4-е изд., стер.-М.: КНОРУС, 2016.

4.Физическая культура: формирование общекультурных компетенций в процессе обучения студентов вуза [Текст] : учеб.пособие для студентов всех специальностей и направлений / авт. коллектив: М. П. Коновалова [и др.]. ; под общ. ред. М. П. Коноваловой ; рец.: О. В. Понукалина, С. Г. Калмыков ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сарат. соц.-экон. ин-т (фил.) ФГБОУ ВПО "РЭУ им. Г. В. Плеханова". - Саратов : ССЭИ (фил.) ФГБОУ ВПО "РЭУ им. Г. В. Плеханова", 2015. - 128 с.

**Дополнительная литература**

1.БороненкоВ.А., РапопортЛ.А.Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В.А.Бороненко, Л.А.Рапопорт., 2-е перераб.-М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013.-336с.: ил.

2.Алексеева Е.Н. Валеологическая подготовка в процессе физического воспитания: учебно-методическое пособие/Е.Н. Алексеева.-М.: Берлин: Директ-Медиа, 2015.

3.КовальЛ.Н., Коваль А.В. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие /Л.Н. Коваль, А.В. Коваль.-М.: Берлин: Директ-Медиа, 2015. 143 с.

4.ЧеркасоваИ.В., Богданов О.Г. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза: учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова, О.Г. Богданов. -М.: Берлин: Директ-Медиа, 2015.

5. Спортивная подготовка студенческой молодежи к сдаче Всероссийского комплекса ГТО: Учебное пособие / М.П. Коновалова, И.А. Милехина, Н.Н. Черевишник и др. -Известия РЭУ им. Г.В. Плеханова №2(24) прил.2, 2016.

6. Шокина, И. Н. Физическая культура [Текст] : курс лекций по физической культуре / И. Н. Шокина. - Саратов : Изд-во Сарат. ин-та РГТЭУ, 2012.

7.Физическая культура: Студенческий спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений [Текст] : учеб.пособие / авт.-сост.: М. П. Коновалова, И. А. Милехина, О. Г. Гарина ; рец.: Р. Б. Яковлев, С. Г. Калмыков. - Саратов : СГСЭУ, 2012.

8. Физическая культура [Текст] : учебник / ред. М. Я. Виленский . - М. : КноРус, 2012.

9.Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб.пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-e изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. (ЭБС)

## Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие компьютерные программы и средства: MS WORD, MS PowerPoint.

1. - Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

2. – Справочная правовая система «Консультант Плюс»;

3. - Справочная правовая система «Гарант» и др.

Официальныйсайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации**:**Web: http://minstm.gov.ru.

4.Федеральный портал «Российское образование»: Web:.

5.Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web:

6.Официальный сайт Олимпийского комитета России Web:

## Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

По данной дисциплине информационные технологии не используются

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

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

**Литература**  О-1,3,5,7,8; Д-1,2,3

**Вопросы для самопроверки:**

1. Определение понятия «физическая культура».

2.Социальные функции физической культуры.

3. Средства физической культуры.

4. Основные составляющие физической культуры.

5. Определение понятия «физическое воспитание».

6. Определение понятия физической подготовленности.

7. Основные формы организации физического воспитания в вузе.

8. Определение понятия «работоспособность».

9. Определение понятия «утомление», «усталость».

10.Определение понятия «релаксация», «рекреация».

11.Изменение работоспособности в течение рабочего дня.

12. Изменение работоспособности в течение учебной недели.

13.Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.

14.Средства физической культуры в регулировании психо-эмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

15.Использование малых форм физической культуры в режиме учебного труда студентов.

**Тема 2. *Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями***.

**Литература**  О-1,2,3,4,5,6,7,8; Д-1,2,3

**Вопросы для самопроверки:**

1.Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

2. Формы самостоятельных занятий.

3. Содержание самостоятельных занятий.

4. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной нагрузки.

5. Как определить величину оптимальной физической нагрузки в условиях самостоятельных занятий физической культурой?

6. По каким внешним признакам, показателям пульса и дыхания можно контролировать и регулировать интенсивность физической нагрузки?

7. Какую частоту сердечных сокращений нужно задавать, чтобы целенаправленно воздействовать на совершенствование различных механизмов энергообеспечения?

8.Какая взаимосвязь существует между допустимой интенсивностью нагрузки и уровнем физической (функциональной) подготовленности?

**Тема 3. *Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом***.

**Литература** О-1,2,3,5,8; Д-1,2,3

**Вопросы для самопроверки:**

1.Понятие диагностики. Цель и виды.

2.Врачебный контроль. Организация и содержание.

3.Педагогический контроль, его содержание.

4.Самоконтроль, его содержание. Дневник самоконтроля.

5.Антропометрические данные и индексы.

6.Функциональные пробы и тесты для различных физиологических систем организма.

7.Проба Штанге. Ортостатическая проба. Тест Купера.

8.Проба Мартине (с приседаниями). Гарвардский степ-тест.

**Тема 4. *Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.***

**Литература** О-1,2,3,6,7,8; Д-1,2,3

**Вопросы для самопроверки:**

1.Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду.

2.Определение понятия ППФП.

3.С учетом каких основных требований профессиональной деятельности организуется ППФП?

4. Назовите основные группы занятий ППФП?

5.Сформулируйте цели и задачи ППФП.

6.Назовите основные формы занятий ППФП в вузе.

7.По каким показателям оценивается эффективность решения задач ППФП?

8.Дайте краткую характеристику основных форм производственной физической культуры.

9.Составьте комплекс упражнений физкультурной паузы для повышения умственной работоспособности с учетом заданных условий труда.

10.Чем определяются особенности ППФП студентов различных специальностей?

11.Дайте краткую характеристику основных форм производственной гимнастики: физкультурная пауза, физкультминутка, вводная гимнастика.

**Тема 5. Гимнастика**

**Литература**  О-1, 3,4,5,6,8; Д-1,2,3

**Тема 6. Легкая атлетика**

**Литература**  О-1,3,4,6,7,8; Д-1,2,3

**Тема 7. Спортивные игры**

**Литература** О-1,2,5,7,8; Д-1,2,3

**Тема 8. Плавание**

**Литература** О-1,3,6,7,8; Д-1,2,3

**Тема 9. Общефизическая и специальная физическая подготовка**

**Литература** О-1,3,5.8; Д-1,2,3

**Тема10.Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.**

**Литература** О-1,3,6,7,8; Д-1,2,3

**Вопросы для самопроверки:**

1.Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)

## Материально-техническое обеспечение дисциплины (разделов)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечена:

Спортивно-оздоровительным комплексом:

1.Бассейн 25 м

2.Тренажерный зал

3.Зал аэробики

В учебном корпусе № 2 имеются:

1. Спортивный игровой зал

2. Шахматный клуб

3. Тренажерный зал

4. Зал для дартса

5. Зал для настольного тенниса

6. Зал аэробики

7.Зал для занятий лечебно-физической культурой

8.Студенческие раздевалки

9. Спортивный инвентарь

10.Библиотечный фонд.

# V. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

**очная форма обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Наименование разделов и тем** | **Контактные часы** | | | | | | | **Самостоятельная работа** | | **Формы текущего/ рубежного контроля** |
| **Аудиторные часы** | | | | | | **Часы в электронной форме обучения** | формы | часы |
| Лекции | Практи- ческие занятия | Лабора-торные работы | Всего ауд. | **в том числе интерактивные** | |
| формы | часы |
| ***1 Семестр*** | | | | | | | | 2 |  |  |  |
| 1 | Тема.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  |  | устный опрос |
| 2 | Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 4 |  |  | 4 | И.Л. | 2 |  |  |  | устный и писм. опрос, тест |
| 3 | Тема 3. Гимнастика |  | 4 |  | 4 | Интр.пр. | 2 |  |  |  | сдача нормативов |
| 4 | Тема 4. Легкая атлетика |  | 4 |  | 4 | Интр.пр. | 2 |  |  |  | сдача нормативов |
| 5 | Тема 5. Спортивные игры |  | 4 |  | 4 | Интр.пр. | 2 |  |  |  | сдача нормативов |
| 6 | Тема 6. Плавание |  | 6 |  | 6 | Интр.пр. | 2 |  |  |  | сдача нормативов |
| 7 | Тема 7. Общефизическая и специальная физическая подготовка |  | 6 |  | 6 | Интр.пр. | 2 |  |  |  | сдача нормативов |
| 8 | Тема 8. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда |  | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  | сдача нормативов |
| Итого: | | 6 | 28 |  | 34 |  | 12  (2ч-лек; 10ч-пр) | 2 |  |  |  |
| ***2*** *Семестр* | | | | | | | | 2 |  |  |  |
| 9 | Тема 1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  |  | устный и писм. опрос, тест |
| 10 | Тема 2.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. | 4 |  |  | 4 | И.Л. | 2 |  |  |  | устный и писм. опрос, тест |
| 11 | Тема 3. Гимнастика |  | 4 |  | 4 | Инт.пр. | 2 |  |  |  | сдача нормативов |
| 12 | Тема 4. Легкая атлетика |  | 4 |  | 4 | Инт.пр. | 2 |  |  |  | сдача нормативов |
| 13 | Тема 5. Спортивные игры |  | 4 |  | 4 | Инт.пр. | 2 |  |  |  | сдача нормативов |
| 14 | Тема 6. Плавание |  | 6 |  | 6 | Инт.пр. | 2 |  |  |  | сдача нормативов |
| 15 | Тема 7. Общефизическая и специальная физическая подготовка |  | 6 |  | 6 | Инт.пр. | 2 |  |  |  | сдача нормативов |
| 16 | Тема 8. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда |  | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  | сдача нормативов |
| **Итого:** | | 6 | 28 |  | 34 |  | 12  (2ч-лек; 10ч-пр) | 2 |  |  | **зачет** |
| **Всего по дисциплине** | | 12 | 56 |  | 68 |  | **24** | 4 |  |  |  |

**заочная форма обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Наименование разделов и тем** | **Контактные часы** | | | | | | | **Самостоятельная работа** | | **Формы текущего/ рубежного контроля** |
| **Аудиторные часы** | | | | | | **Часы в электронной форме обучения** | формы | часы |
| Лекции | Практи- ческие занятия | Лабора-торные работы | Всего ауд. | **в том числе интерактивные** | |
| формы | часы |
| ***1 Семестр*** | | | | | | | | 2 |  |  |  |
| 1 | Тема.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | Лит.,Р. | 2 | устный опрос |
| 2 | Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | Лит.,Р. | 2 | устный и писм. опрос, тест |
| 3 | Тема 3. Гимнастика |  |  |  |  |  |  |  | Лит.,Р. | 4 | сдача нормативов |
| 4 | Тема 4. Легкая атлетика |  |  |  |  |  |  |  | Лит.,Р. | 4 | сдача нормативов |
| 5 | Тема 5. Спортивные игры |  |  |  |  |  |  |  | Лит.,Р. | 4 | сдача нормативов |
| 6 | Тема 6. Плавание |  |  |  |  |  |  |  | Лит.,Р. | 4 | сдача нормативов |
| 7 | Тема 7. Общефизическая и специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  | Лит.,Р. | 4 | сдача нормативов |
| 8 | Тема 8. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда |  |  |  |  |  |  |  | Лит.,Р. | 6 | сдача нормативов |
| Итого: | | 4 |  |  | 4 |  |  | 2 |  | 30 |  |
| ***2*** *Семестр* | | | | | | | | 2 |  |  |  |
| 9 | Тема 1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | Лит.,Р. | 2 | устный и писм. опрос, тест |
| 10 | Тема 2.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | Лит.,Р. | 2 | устный и писм. опрос, тест |
| 11 | Тема 3. Гимнастика |  |  |  |  |  |  |  | Лит.,Р. | 4 | сдача нормативов |
| 12 | Тема 4. Легкая атлетика |  |  |  |  |  |  |  | Лит.,Р. | 4 | сдача нормативов |
| 13 | Тема 5. Спортивные игры |  |  |  |  |  |  |  | Лит.,Р. | 4 | сдача нормативов |
| 14 | Тема 6. Плавание |  |  |  |  |  |  |  | Лит.,Р. | 4 | сдача нормативов |
| 15 | Тема 7. Общефизическая и специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  | Лит.,Р. | 4 | сдача нормативов |
| 16 | Тема 8. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда |  |  |  |  |  |  |  | Лит.,Р. | 4 | сдача нормативов |
| **Итого:** | | 4 |  |  | 4 |  |  |  |  | **28** |  |
| **Всего по дисциплине** | | 8 |  |  | 8 |  |  |  |  | **58** |  |

**очно-заочная форма обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Наименование разделов и тем** | **Контактные часы** | | | | | | | **Самостоятельная работа** | | **Формы текущего/ рубежного контроля** |
| **Аудиторные часы** | | | | | | **Часы в электронной форме обучения** | формы | часы |
| Лекции | Практи- ческие занятия | Лабора-торные работы | Всего ауд. | **в том числе интерактивные** | |
| формы | часы |
| **Раздел I. *Теоретический*** | | | | | | | | 2 |  |  |  |
| 1 | Тема.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | Лит., Р | 6 | устный опрос |
| 2 | Тема 2.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | Лит., Р | 6 | устный и писм. опрос, тест |
| ***Раздел 2.Практический*** | | | | | | | |  |  |  |  |
| 3 | Тема 5. Гимнастика |  | 2 |  | 2 |  |  |  | Лит., Р, | 6 | сдача нормативов |
| 4 | Тема 6. Легкая атлетика |  | 4 |  | 4 |  |  |  | Лит., Р | 6 | сдача нормативов |
| 5 | Тема 7. Спортивные игры |  | 4 |  | 4 |  |  |  | Лит., Р, | 8 | сдача нормативов |
| 6 | Тема 8. Плавание |  | - |  | - |  |  |  | Лит., Р, | 8 | сдача нормативов |
| 7 | Тема 9. Общефизическая и специальная физическая подготовка |  | 2 |  | 2 |  |  |  | Лит., Р, | 6 | сдача нормативов |
| 8 | Тема 10. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда |  | 4 |  | 4 |  |  |  | Лит., Р, | 4 | сдача нормативов |
| **Итого:** | | **4** | **16** |  | **20** |  |  | **2** |  | **50** | **зачет** |
| **Всего по дисциплине** | | **4** | **16** |  | **20** |  |  | **2** |  | **50** |  |

Сокращения, используемые в Тематическом плане изучения дисциплины:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Сокращение** | **Вид работы** |
|  | Лит | Работа с литературой |
|  | Р | Подготовка и обсуждение рефератов |
|  | И.л. | Интерактивная лекция |
|  | Инт.пр. | Интерактивная практическое занятие |

**VI. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ [[1]](#footnote-1)**

Оценочные средства по дисциплине разработаны в соответствии с Положением о фонде оценочных средств в ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В.Плеханова».

(***Фонд оценочных средств хранится на кафедре, обеспечивающей преподавание данной дисциплины)***

## 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы (см. таблицу раздела II)

## 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (см. таблицу раздела II и раздел VIII)

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

**Курсовая работа** по дисциплине «Физическая культура и спорт» **не предусмотрена**.

### Темы рефератов для студентов, отнесенных к специальному учебному отделению и группам лечебной физической культуры (ЛФК).

1. Основные понятия и краткая история развития ЛФК.   
2. Клинико-физиологические обоснования лечебного применения физических упражнений.   
3. Общие показания и противопоказания к лечебному применению физических упражнений.  
4. Характеристика физических упражнений, применяемых при лечении различных заболеваний.  
5. Роль и применение идеомоторных упражнений в ЛФК.  
6. ЛФК при заболеваниях сердечно - сосудистой системы.  
7. Особенности ЛФК при гипертонической болезни.  
8. Особенности ЛФК при гипотонической болезни.  
9. ЛФК при заболеваниях органов дыхания..  
10. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.  
11. Особенности ЛФК при хроническом пиелонефрите.  
12. ЛФК при заболеваниях суставов.  
13 . Особенности ЛФК при артритах.  
 14. Особенности ЛФК при межпозвонковом остеохондрозе.

15. ЛФК при повреждениях пояса верхних конечностей.  
16. ЛФК при сколиозах.  
17. ЛФК при плоскостопии.  
18. Применение аэробных нагрузок в период беременности.

19.Факторы, определяющие здоровый образ жизни.

20. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  
21.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

22. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии, роль физической культуры.

23. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов.

24. Олимпийские Игры современности. Герои Олимпийских и Параолимпийских Игр.

25.Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.

26.Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.  
27.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в образовательном пространстве студентов ВУЗов.

### Тесты для контроля физической подготовки

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТЕСТЫ | | Женщины | | | | | | Мужчины | | | | |
| Оценка в очках | | | | | | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м (сек) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2 | | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 2 | Тест на силовую подготовленность – поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)  -подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 15 | | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 3 | Тест на общую выносливость  -бег 100 м (сек)  -бег 1000 м (мин) | 15.5  4.00 | 16.5  4.30 | 17.5  5.00 | 18.5  5.30 | 20.0  6.00 | 13.5  3.20 | | 3.40 | 4.00 | 4.20 | 4.40 |
| 4 | Плавание 25м (сек) | 20.0 | 25.0 | 30.0 | 35.0 | б/вр | 16.0 | | 18.0 | 21.0 | 23.0 | б/вр |
| 5 | Прыжок в длину  с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 | 250 | | 240 | 230 | 223 | 215 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТЕСТЫ | | Женщины | | | | | | Мужчины | | | | |
| Оценка в очках | | | | | | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м (сек) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2 | | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 2 | Тест на силовую подготовленность – поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)  -подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 15 | | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 3 | Тест на общую выносливость  -бег 1000 м (мин,сек)  -бег 2000 м (мин,сек) | 4.00 | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 8.00 | | 8.30 | 9.00 | 9.30 | 10.00 |
| 4 | Плавание 25м (сек) | 20.0 | 25.0 | 30.0 | 35.0 | б/вр | 16.0 | | 18.0 | 21.0 | 23.0 | б/вр |
| 5 | Челночный бег 90 м | 26.0 | 27.0 | 28.0 | 29.0 | 30.0 | 22.0 | | 23.0 | 24.0 | 24.30 | 25.0 |

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

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

Положение об организации самостоятельной работы студентов​ (http://www.rea.ru)

Положение о курсовых работах​ (http://www.rea.ru)

Положение об учебно-исследовательской работе студентов в ФГБОУ ВО "РЭУ им. Г.В. Плеханова"​​ (http://www.rea.ru)

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) призваны оказать помощь в успешном освоении дисциплины, позволят обучающимся получить необходимые знания, умения и навыки в профессиональной деятельности и на базе их сформировать соответствующие компетенции – планируемые результаты обучения по дисциплине в соответствии с разделом Ι.

В приведенной ниже таблице даны общие рекомендации, при подготовке методических указаний для обучающихся по освоению дисциплины «*Физическая культура и спорт*».

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебных занятий | Организация самостоятельной работы студента |
| Лекция | В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю. Уделить внимание основным понятиям. |
| Практические занятия | Важной составной частью учебного процесса в вузе являются практические занятия. Практические занятия помогают студентам глубже усвоить учебный материал, приобрести навыки, повысить свою физическую подготовку. Планы занятий, их тематика, рекомендуемая литература и Интернет-ресурсы, цель и задачи изучения сообщаются преподавателем на вводных занятиях или в методических указаниях по данной дисциплине. |
| Реферативное сообщение | Готовясь к реферативному сообщению, необходимо обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой дисциплины. Своевременное и качественное выполнение этого вида самостоятельной работы базируется на изучении рекомендованной литературы и Интернет-ресурсов. Важно выделить главное в выступлении, уметь выявить и анализировать основные тенденции; самостоятельно осмысливать окружающую действительность в процессе ее социально-исторического развития. Нужно подготовится к ответам на вопросы по теме выступления.  Для написания реферата потребуется поиск рекомендованной литературы, новых публикаций в периодической печати, Интернет-ресурсов и составление библиографии (использование от 3 до 5 научных работ, как минимум), изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. |

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

***Формирование балльной оценки по дисциплине «****Физическая культура и спорт****»***

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды работ** | **Максимальное количество баллов** |
| Посещаемость | 20 |
| Текущий и рубежный контроль | 20 |
| Творческий рейтинг | 20 |
| Промежуточная аттестация (экзамен/ зачет) | 40 |
| **ИТОГО** | **100** |

1. **Посещаемость**

В соответствии с утвержденным учебным планом по направлениюподготовки 38.03.05 Бизнес-информатика по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусмотрено:

6 лекционных, 28 практических занятий. За посещение 1 занятия студент набирает 0,58 балла.

1. **Текущий и рубежный контроль**

Расчет баллов по результатом текущего и рубежного контроля

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Формы контроля** | **Наименование раздела/ темы, выносимых на контроль** | **Форма проведения контроля (тест, конт.работа и др. виды контроля в соответствии с Положением)** | **Количество баллов, максимально** |
| Текущий и рубежный контроль | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | усн.опрос, реферат | 2 |
| Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | усн.опрос, реферат | 2 |
| Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | усн.опрос, реферат | 2 |
| Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. | усн.опрос, реферат | 2 |
| Тема 5.  Гимнастика | Контрольные нормативы, реферат | 2 |
| Тема 6.  Легкая атлетика | Контрольные нормативы, реферат | 2 |
| Тема 7.  Спортивные игры | Контрольные нормативы, реферат | 2 |
| Тема 8.  Плавание | Контрольные нормативы, реферат | 2 |
| Тема 9.  Общефизическая и специальная физическая подготовка | Контрольные нормативы, реферат | 2 |
| Тема 10 Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда | усн.опрос, реферат | 2 |
| **ИТОГО:** |  |  | **20** |

1. **Творческий рейтинг**

Распределение баллов осуществляется по решению методической комиссии кафедры и результат распределения баллов за соответствующие виды работ представляются в виде следующей таблицы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование раздела/темы дисциплины** | **Вид работы** | **Количество баллов** |
| Тема 1. Гимнастика | Участие в соревнованиях | 20 |
| Тема 2. Легкая атлетика |
| Тема 3. Спортивные игры |
| Тема 4. Плавание |
| Тема 5. Общефизическая и специальная физическая подготовка |
| **ИТОГО:** |  | **20** |

**4. Промежуточная аттестация**

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания и спорта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности | **Удовлетворительно** | **Хорошо** | **Отлично** |
| Средняя оценка тестов в очках | **2,0** | **3,0** | **3,5** |

**Итоговый балл** формируется суммированием баллов за промежуточную аттестацию и баллов, набранных перед аттестацией. Приведение суммарной балльной оценки к четырехбалльной шкале производится следующим образом:

**Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционнуючетырехбалльную**

|  |  |
| --- | --- |
| **100-балльная  система оценки** | **Традиционная четырехбалльная система оценки** |
| 85 – 100 баллов | оценка «отлично»/«зачтено» |
| 70 – 84 баллов | оценка «хорошо»/«зачтено» |
| 50 – 69 баллов | оценка «удовлетворительно»/«зачтено» |
| менее 50 баллов | оценка «неудовлетворительно»/«не зачтено» |

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

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

**Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

## Рекомендуемая литература

**Основная литература**

1.Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие / И.В. Манжелей. - М.: Берлин: Директ-Медиа, 2015.

2.БишаеваА.А., Малков В.В. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. -М.: КНОРУС, 2016.

3.ВиленскийМ.Я., ГоршковА.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г.Горшков., -4-е изд., стер.-М.: КНОРУС, 2016.

4.Физическая культура: формирование общекультурных компетенций в процессе обучения студентов вуза [Текст] : учеб.пособие для студентов всех специальностей и направлений / авт. коллектив: М. П. Коновалова [и др.]. ; под общ. ред. М. П. Коноваловой ; рец.: О. В. Понукалина, С. Г. Калмыков ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сарат. соц.-экон. ин-т (фил.) ФГБОУ ВПО "РЭУ им. Г. В. Плеханова". - Саратов : ССЭИ (фил.) ФГБОУ ВПО "РЭУ им. Г. В. Плеханова", 2015. - 128 с.

**Дополнительная литература**

1.БороненкоВ.А., РапопортЛ.А.Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В.А.Бороненко, Л.А.Рапопорт., 2-е перераб.-М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013.-336с.: ил.

2.Алексеева Е.Н. Валеологическая подготовка в процессе физического воспитания: учебно-методическое пособие/Е.Н. Алексеева.-М.: Берлин: Директ-Медиа, 2015.

3.КовальЛ.Н., Коваль А.В. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие /Л.Н. Коваль, А.В. Коваль.-М.: Берлин: Директ-Медиа, 2015. 143 с.

4.ЧеркасоваИ.В., Богданов О.Г. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза: учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова, О.Г. Богданов. -М.: Берлин: Директ-Медиа, 2015.

5. Спортивная подготовка студенческой молодежи к сдаче Всероссийского комплекса ГТО: Учебное пособие / М.П. Коновалова, И.А. Милехина, Н.Н. Черевишник и др. -Известия РЭУ им. Г.В. Плеханова №2(24) прил.2, 2016.

6. Шокина, И. Н. Физическая культура [Текст] : курс лекций по физической культуре / И. Н. Шокина. - Саратов : Изд-во Сарат. ин-та РГТЭУ, 2012.

7.Физическая культура: Студенческий спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений [Текст] : учеб.пособие / авт.-сост.: М. П. Коновалова, И. А. Милехина, О. Г. Гарина ; рец.: Р. Б. Яковлев, С. Г. Калмыков. - Саратов : СГСЭУ, 2012.

8. Физическая культура [Текст] : учебник / ред. М. Я. Виленский . - М. : КноРус, 2012.

9.Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб.пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-e изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. (ЭБС)

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

Перечень электронных ресурсов, к которым обеспечивается доступ обучающихся:

1. http://82.179.36.11/irbis64r\_12 - электронный каталог библиотеки ССЭИ на основе  системы автоматизации библиотек (САБ) «ИРБИС64»
2. http://seun.ru/content/learning/4/science/1/?clear\_cache=Y – учебные пособия и учебно-методические материалы ССЭИ
3. http://znanium.com – электронно-библиотечная система «Знаниум»
4. http://biblioklub.ru - электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online»
5. http://www.biblio-online.ru - электронно-библиотечная система «Юрайт»
6. http://book.ru - электронно-библиотечная система «BOOK.ru»
7. http://grebennikon.ru/ -  электронная библиотека Издательского дома "Гребенников"
8. http://search.proquest.com/business - электронно-библиотечная система «ProQuest»
9. http://www.consultant.ru/?utm\_source=sps - справочная правовая система «КонсультантПлюс»
10. http://elibrary.ru/defaultx.asp - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
11. http://cyberleninka.ru/ - Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА»
12. http://www.prlib.ru/Pages/default.aspx - Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина
13. http://www.polpred.com/ - база данных «Polpred.com Обзор СМИ»
14. http://www.ilo.org/global/lang--en/index.htm#a2 – Международный научно-исследовательский институт по вопросам труда
15. https://www.isi-web.org/ - База данных ISI (The International Statistical Institute) Международного статистического института
16. http://www.edu.ru/ - Федеральный портал «Российское образование»
17. http://window.edu.ru/ - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
18. http://school-collection.edu.ru/ - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
19. http://fcior.edu.ru/ - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** |
| **Программное обеспечение** | |
|  | Microsoft office suit   1. MS Access 2007 2. MS Access 2007 – 103 ключа выдано 2010 - 3. MS Visual Studio 2008 4. MS FrontPage 2003 5. MS Visual Studio 2010 6. MS Project 2007 |
|  | Программный комплекс «Компьютерная деловая игра «Бизнес-Курс: Максимум. Версия 1» |
|  | 1С: Предприятие версии 8.2. Комплект для студентов и преподавателей |
|  | ПС ГИС «ИнГЕО 4.3» |
|  | «Дело-предприятие» под СУБД MS SQL Server версия учебное заведение  «Архивное дело» под СУБД MS SQL Server версия учебное заведение  «Кадры-предприятие» под СУБД MS SQL Server версия учебное заведение  eDocLib под СУБД MS SQL Server версия учебное заведение |
|  | Система поддержки принятия решений при выдаче потребительских кредитов в коммерческом банке |
|  | Statistica 6 |
|  | Project Expert 7 |
|  | Corel DRAW 10 |
|  | PROMT NET Professional 7/0 ГИгант |
|  | ABBYY FineReader 8.0 Corporate Edition |
|  | Программный комплекс адаптивного компьютерного тестирования "ACT-Тест Plus" версии 4.x.x |
|  | LMS Moodle |
|  | АнтиплагиатВУЗ |
|  | КонсультантПлюс |
| **Свободно распространяемое ПО** | |
|  | Пакет свободно-распространяемого ПО для образовательных учреждений LINUX |
|  | Adobe Reader 10 |
|  | PGP (1GP8.exe) – криптографическая программа |
|  | GPSS World Student Version 4.3.5 |
|  | CLIPS 6.24 |
|  | Visual Prolog 7.1 |
|  | Accembler |
|  | VMWare |
|  | Gretl 1.9.9 |
|  | LISTER 8.8 |
|  | RapidMiner |
|  | Project Euler |
|  | OpenStat |
|  | Maxima |
|  | Google Chrome |
|  | Firefox |
|  | Internet Explorer 8 |
|  | FisPro |
|  | Free Pascal |
|  | Альфа-директ |
|  | BizAgi Process Modeler |
|  | CMS Joomla |
|  | Ramus Educational – моделирование и анализ бизнес-процессов (создания диаграмм в формате IDEF0 и DFD) |
|  | 7-Zip - архиватор |
|  | GIMP – графический редактор |

1. Приведены примеры из ФОС [↑](#footnote-ref-1)