



Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Московской области

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической работе «МГОТУ»

Н.В. Бабина

2020 г.



ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

Направление подготовки: 38.03.01 «Экономика»

Профиль: «Финансы и кредит»

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная


Королев
2020

Авторы: Ткаченко А. В., Смирнов А. А., Калинина И. Ф. Рабочая программа дисциплины (модуля): Физическая культура. – Королев МО: МГОТУ, 2020 г.

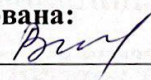
Рецензент: доктор социологических наук, профессор Кирилина Т.Ю.

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 38.03.01 «Экономика», профиль: «Финансы и кредит» и Учебного плана, утвержденного Ученым советом «МГОТУ». Протокол № 9 от 28.04. 2020 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры:

| | | | | |
|--|---|------|------|------|
| Заведующий кафедрой (ФИО, ученая степень, звание, подпись) | Кирилина Т.Ю., д.с.н, доцент  | | | |
| Год утверждения (переподтверждения) | 2020 | 2021 | 2022 | 2023 |
| Номер и дата протокола заседания кафедры | № 9 от 22.04.20 | | | |

Рабочая программа согласована:

Руководитель ОПОП  Е.В. Викулина, к.э.н., доцент

Рабочая программа рекомендована на заседании УМС:

| | | | | |
|--------------------------------------|-----------------|------|------|------|
| Год утверждения (переподтверждения) | 2020 | 2021 | 2022 | 2023 |
| Номер и дата протокола заседания УМС | № 7 от 28.04.20 | | | |

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Целью изучения дисциплины является:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности по средством усвоения теоретического материала.

В процессе обучения студент приобретает и совершенствует следующую **общекультурную компетенцию**:

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

Основными **задачами** дисциплины являются:

1. расширение теоретических знаний, связанных с укреплением здоровья студентов;
2. воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
3. формирование у студентов высоких нравственных и волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия, активной жизненной позиции;
4. обеспечение теоретических знаний в области общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
5. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
6. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
7. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование;
8. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

После завершения освоения данной дисциплины студент должен:

знать:

- теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни (методические принципы, средства и методы спортивной тренировки, гигиенические правила и структуру планирования и проведения самостоятельных занятий и т.д.) и понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке будущего профессионала.

уметь:

| Виды занятий | Всего часов | 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | Семестр 1 | Семестр 2 | Семестр 3 | Семестр 4 | Семестр 5 | Семестр 6 |
| Самостоятельная работа | 24 | 24 | - | - | - | - | - |
| Курсовые, расчетно-графические работы | - | - | - | - | - | - | - |
| Контрольная работа, домашнее задание | - | - | - | - | - | - | - |
| Текущий контроль знаний (7 - 8, 15 - 16 недели) | - | - | - | - | - | - | - |
| Вид итогового контроля | Зачет | Зачет | - | - | - | - | - |
| Заочная форма обучения | | | | | | | |
| Общая трудоемкость | 72 | 72 | - | - | - | - | - |
| Аудиторные занятия | 4 | 4 | - | - | - | - | - |
| Лекции (Л) | 4 | 4 | - | - | - | - | - |
| Практические занятия | - | - | - | - | - | - | - |
| Лабораторные работы (ЛР) | - | - | - | - | - | - | - |
| Самостоятельная работа | 68 | 68 | - | - | - | - | - |
| Курсовые, расчетно-графические работы | - | - | - | - | - | - | - |
| Контрольная работа, домашнее задание | - | - | - | - | - | - | - |
| Текущий контроль знаний (7 - 8, 15 - 16 недели) | - | - | - | - | - | - | - |
| Вид итогового контроля | Зачет | Зачет | - | - | - | - | - |

4. Содержание дисциплины (модуля)

4.1. Темы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

| Наименование тем | Лекции, час. | Практические занятия, час | Самостоятельная работа, час. | Контроль | Занятия в интерактивной форме, час. | Код компетенций |
|--|--------------|---------------------------|------------------------------|----------|-------------------------------------|-----------------|
| Очная/Заочная форма обучения | | | | | | |
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 1/0,5 | -/- | -/2 | - | - | ОК-8 |

| Наименование тем | Лекции, час. | Практические занятия, час | Самостоятельная работа, час. | Контроль | Занятия в интерактивной форме, час. | Код компетенций |
|--|--------------|---------------------------|------------------------------|------------|-------------------------------------|-----------------|
| Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры | 3/0,5 | -/- | -/2 | - | - | ОК-8 |
| Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | 2/0,5 | -/- | -/2 | - | - | ОК-8 |
| Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 1/0,5 | -/- | -/2 | - | - | ОК-8 |
| Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2/0,5 | -/- | -/2 | - | - | ОК-8 |
| Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | 1/1 | -/- | -/2 | - | - | ОК-8 |
| Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 2/0,5 | -/- | -/2 | - | - | ОК-8 |
| Тема 8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | 2/- | -/- | -/2 | - | -/- | ОК-8 |
| Тема 9. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 2/- | -/- | -/2 | - | -/- | ОК-8 |
| Тема 1. (УТЗ) Легкая атлетика | -/- | 12/- | 10/16 | - | - | ОК-8 |
| Тема 2. (УТЗ) Гимнастика, (аэробика) | -/- | 4/- | 4/10 | - | - | ОК-8 |
| Тема 3. (УТЗ) Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч). | -/- | 16/- | 10/24 | - | - | ОК-8 |
| Сдача нормативов ОФП, СФП, технической подготовке | - | - | - | - | - | |
| ИТОГО:72 часа | 16/4 | 32/- | 24/68 | -/- | -/- | |

4.2. Содержание тем дисциплины

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.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. 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.

Тема 5. 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.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы.

Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности*

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время бакалавров. 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.

***Примечание.** Тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников

Тема 8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 9. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Практические занятия

Тема 1. (УТЗ) Лёгкая атлетика

Бег на короткие дистанции (100 м.), средние дистанции (400-800 м.), длинные дистанции. (2000-5000 м). Техника бега: низкий старт (высокий старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с укоренениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки.

Кросс(бег по пересечённой местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на равнинных участках, бег по твёрдому, мягкому и скользкому грунту; бег в

гору и под уклон; бег по пересечённой местности; финиширование.

Тема 2. (УТЗ) Гимнастика

Основная гимнастика. Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в средней школе строевых приёмов, гимнастических перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги (развёрнутые строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождением плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью. Общеразвивающие упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, группами с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, гантели и др.), гимнастической стенки, скамеек и других гимнастических снарядов.

Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки и их разновидности (в длину, вверх, в глубину; прыжки через препятствия; опорные прыжки); упражнения в равновесии; лазание по канату; подтягивание на перекладине; поднимание и переноска груза; упражнение с использованием отягощений.

Акробатические упражнения.Перекааты: вперёд, назад, в стороны. *Кувырки:* вперёд, назад в группировке из различных исходных положений; вперёд прыжком. Переворот боком (колесо) с места, темпового подскока. *Стойки:* на лопатках, на голове; на руках у стенки, тоже с помощью партнера. *Равновесие:* на одной ноге; боковое. *Мост:* из положения лёжа на спине; опусканием назад. Полушпагат, шпагат.

Тема 3. (УТЗ) Спортивные игры

Баскетбол. Техника игры в нападении: перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.

Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.

Техника игры в защите: перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперёд.

Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывания и выбивания мяча: способы противодействия бросками в корзину.

Элементы тактики игры в попадании: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трёх игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.

Элементы тактики игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите: командные действия; варианты тактических систем в защите, тренировка и двусторонняя игра.

Самостоятельная работа студентов заключается в выполнении физических упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств, необходимых как в повседневной жизни, так и в будущей профессиональной деятельности

Контрольный раздел

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, знаний теоретического раздела программы, выполнение тестовых заданий по теоретической подготовке.

Тестовые задания приведены в приложении 1.

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

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Структура фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине приведена в Приложении 1 к настоящей рабочей программе.

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

Основная литература:

1. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2019. – 201 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/993540>
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. —431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1028835>
3. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
4. Витун, В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры : учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун ; Мини-стерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего про-

фессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2015. - 103 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1191-1 ; То же [Электронный ресурс]. - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101>

Дополнительная литература:

1. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: Учебник / Передельский А.А. - М.:Спорт, 2016. - 416 с. ISBN 978-5-906839-04-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/918464>
2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>
3. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>
4. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / Чайковская О.Е., Ткаченко А.В./ - М.: Издательство «Научный консультант», 2019 – 148с.
5. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие : В 2 частях : [16+] / сост. Е.С. Стоцкая ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – Ч. 1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения. – 197 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573581>

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Интернет-ресурсы:

Электронные ресурсы библиотеки МГОТУ:

1. Университетская библиотека ONLINE <http://www.biblioclub.ru>
2. Электронно-библиотечной системы Znanium.com <http://znanium.com>

Литература из ЭБС:

- 1) Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. - 2-е изд., стереотип. - Москва : Спорт, 2020. - 160 с. -

ISBN 978-5-907225-11-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1065600>

- 2) Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.К. Серова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 129 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-016466-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1157116>
- 3) Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - Москва :Спорт, 2016. - 280 с.ISBN 978-5-906839-23-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/913089>
- 4) Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>
- 5) Калинина, И. Ф. Проведение профилактических мероприятий и оказание первой помощи на занятиях физической культуры студентов вузов : учеб. пособие / И.Ф. Калинина. - Москва : Научный консультант. - 2016. — 88 с. - ISBN 978-5-9908932-2-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023643>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Интернет-ресурсы:

1. <http://fizkultura-na5.ru/> – сайт учителя физ. культуры
2. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>– Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
3. <http://fizkult-ura.ru/> – Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
4. <http://kzg.narod.ru/>– Журнал «Культура здоровой жизни»
5. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ – Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) физическая культура

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины приведены в Приложении 2 к настоящей рабочей программе.

11. Описание материально-технической базы,необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) физическая культура

Лекционные занятия:

- аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран);
- комплект электронных презентаций / слайдов на темы:
 - Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
 - Социально-биологические основы физической культуры.
 - Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
 - Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
 - Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 - Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
 - Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
 - Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
 - Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Практические занятия:

Для проведения практических учебно-тренировочных занятий необходимы спортивные залы и специальные оборудованные спортивные площадки, спортивный инвентарь, спортивное оборудование.

Спортивный зал игровой - 12x22, 16x32

Малый спортивный зал - 10x6

Легкоатлетическая дорожка - 400м

Сектор для прыжков в длину

Площадка игровая волейбольная открытая - 18x9

Лыжная трасса - 1км

УЧЕБНЫЙИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

Маты поролоновые (2 м х 0,1 м).

Набивные мячи 3 кг, 5 кг.

Палки гимнастические

Скакалки гимнастические

Скамейка гимнастическая жесткая 2 м.

Гиря 16 кг, 24 кг.

Гантели разборные

Штанга (олимпийская), диски обрениенные (разного веса)

Тренажер (универсальный)

Секундомер
Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов
Флажки разметочные
Теннисные мячи
Аптечка для оказания первой помощи
Рулетка 10м
Лыжи
Палки лыжные
Мячи волейбольные
Мячи баскетбольные
Мячи футзальные
Мячи футбольные
Спортивные конусы
Табло перекидное
Теннисные столы
Теннисные ракетки
Волейбольные стойки универсальные – комплект
Сетка для переноса и хранения мячей
Сетка волейбольная
Теннисные наборы с ракетками и сеткой
Ракетки для бадминтона
Воланы
Шахматы
Шашки

**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО
МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА**

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
«Физическая культура»**

(Приложение 1 к рабочей программе)

Направление подготовки: 38.03.01 «Экономика»

Профиль: «Финансы и кредит»

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Королев
2020

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1.

| № п/п | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части)* | Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части) | В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (или ее части), обучающийся должен: | | |
|-------|--------------------|---|---|--|---|--|
| | | | | знать | уметь | владеть |
| 1. | ОК 8 | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Лекционные занятия на темы 1-9, практические УТЗ, самостоятельные занятия (легкая атлетика, спортивные игры и др) | Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни и понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке будущего профессионала. | Применять на практике, как в повседневной жизни, так и профессиональной сфере знания и практические умения в области физической культуры и здорового образа жизни | теоретическими знаниями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, необходимых в повседневной жизни и в будущей профессиональной деятельности. |

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

Таблица 2.

| Код компетенции | Инструменты, оценивающие сформированность компетенции | Показатель оценивания компетенции | Критерии оценки |
|----------------------|--|---|--|
| Очная форма обучения | | | |
| | Выполнение практических заданий (нормативов), позволяющих определить уровень развития общей и специальной физической подготовленности занимающихся | А) компетенция не сформирована В) сформирована частично С) сформирована полностью | Проводится в форме тестирования общих и специальных физических качеств на практическом занятии. Критерии оценки: <ul style="list-style-type: none"> • выполнение занимающимися заданий и их оценивание в соответствии с результатами, указанными в таблице 4,5 Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в срок не позднее 1 недели после проведения процедуры – для текущего контроля. Оценка проставляется в электронный журнал. |
| ОК-8 | Реферат (для студентов освобожденных от практических занятий) | А) компетенция не сформирована – 2 балла | Проводится в письменной форме Критерии оценки: <ul style="list-style-type: none"> • Знание и понимание, излагаемого ма- |

| Код компетенции | Инструменты, оценивающие сформированность компетенции | Показатель оценивания компетенции | Критерии оценки |
|-------------------------------|---|--|---|
| | | В) сформирована частично – 3-4 балла С) сформирована полностью – 5 баллов | териала (10 баллов) <ul style="list-style-type: none"> • Анализ и оценка информации (15 баллов) • Построение суждений(10 баллов) • Оформление работы (10 баллов) • Формальные требования (5 баллов) Максимальная сумма баллов - 50 баллов. Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в срок не позднее 1 недели после проведения процедуры – для текущего контроля. Оценка проставляется в электронный журнал. |
| ОК-8 | выполнение тестовых заданий по теоретической подготовке | А) компетенция не сформирована – 2 балла В) сформирована частично – 3-4 балла С) сформирована полностью – 5 баллов | Компьютерное тестирование Критерии оценки определяются процентным соотношением. Не явка -0 баллов 15 баллов (удовлетворительно)– от 51% правильных ответов. 20 баллов (хорошо)– от 70%. 25 баллов (отлично) – от 90%. |
| Заочная форма обучения | | | |
| ОК-8 | Реферат | А) компетенция не сформирована – 2 балла В) сформирована частично – 3-4 балла С) сформирована полностью – 5 баллов | Проводится в письменной форме Критерии оценки: <ul style="list-style-type: none"> • Знание и понимание, излагаемого материала (10 баллов) • Анализ и оценка информации (15 баллов) • Построение суждений(10 баллов) • Оформление работы (10 баллов) • Формальные требования (5 баллов) Максимальная сумма баллов – 50 баллов. Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в срок не позднее 1 недели после проведения процедуры – для текущего контроля. Оценка проставляется в электронный журнал. |

Основными формами контроля в ходе учебного процесса по физической культуре являются:

- по практическому разделу – выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке (Таблица 4,5) .

Контрольные нормативы для студентов, относящихся к основной медицинской группе

1. Судейская и инструкторская практика: проведение разминки (в зависимости от раздела и поставленных задач занятия) проводится студентом один раз в течение семестра (оценивается: правильность подобранны упражнений, их дозировка, своевременность подачи методических рекомендаций и т.п.), содействие организации и проведению соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.
2. Выполнение нормативов по общей физической подготовке.

Нормативы по общей физической подготовке (ОФП) принимаются у студентов в каждом семестре. Выполнение каждого норматива оценивается по пятибалльной системе. Из 10 нормативов студент должен сдать 7. После сдачи необходимых нормативов рассчитывается среднее арифметическое значение и проставляются баллы (Таблица 3).

Таблица 3.

Подсчет баллов по нормативам

| Среднее арифметическое | Количество баллов |
|------------------------|-------------------|
| 4,6-5,0 | 20 |
| 3,6-4,5 | 16 |
| 3,0-3,5 | 12 |
| 2,9 и меньше | 8 |

Таблица 4.

Контрольные нормативы по ОФП

| Виды испытаний | Пол | Нормативы, баллы | | | | |
|--|-----|------------------|----|----|----|----|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Сила | | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | Муж | 44 | 38 | 32 | 26 | 20 |
| | Жен | 24 | 19 | 16 | 11 | 7 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз), девушки на низкой перекладине | Муж | 16 | 14 | 12 | 10 | 6 |
| | Жен | 30 | 16 | 10 | 6 | 4 |
| Вис на согнутых руках (сек.) (по желанию) | Муж | 60 | 47 | 35 | 23 | 10 |
| | Жен | 21 | 17 | 13 | 9 | 5 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз, 1 мин.), руки за головой | Муж | 53 | 47 | 40 | 34 | 28 |
| | Жен | 45 | 41 | 37 | 33 | 26 |

| Виды испытаний | Пол | Нормативы, баллы | | | | |
|---|-----|------------------|------|------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Прыжок в длину с места, см. | Муж | 260 | 240 | 225 | 210 | 190 |
| | Жен | 210 | 195 | 180 | 170 | 160 |
| Рывок гири (16 кг.) (по желанию) | Муж | 40 | 35 | 30 | 20 | 10 |
| Скорость | | | | | | |
| Бег 100 м. сек. | Муж | 13.2 | 13.9 | 14.4 | 14.9 | 15.5 |
| | Жен | 14.8 | 15.6 | 18.4 | 17.3 | 18.2 |
| Прыжки на скакалке за 60 сек. (кол-во раз) | Муж | 130 | 115 | 100 | 90 | 60 |
| | Жен | 150 | 135 | 120 | 100 | 70 |
| Ловкость | | | | | | |
| Челночный бег 4x9 м., сек | Муж | 8.8 | 9.2 | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| | Жен | 10.2 | 10.5 | 11.1 | 11.5 | 12 |
| Гибкость | | | | | | |
| Наклон туловища из положения стоя на скамье см. | Муж | 16 | 13 | 10 | 8 | 5 |
| | Жен | 20 | 16 | 12 | 10 | 8 |

3. Выполнение нормативов по специальной физической подготовке

В зависимости от курса обучения и раздела ПЗ студентам необходимо сдать нормативы по специальной физической подготовке (СФП). Нормативы приведены в таблице 5. Данные нормативы сдаются один раз в семестре.

Таблица 5.
Контрольные нормативы по СФП

| Виды испытаний | Пол | Нормативы, баллы | | | | |
|---|-----|---|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Легкая атлетика | | | | | | |
| Бег 3000 м. (мин., сек.) | Муж | 12.00 | 13.05 | 14.30 | 15.40 | 16.30 |
| Бег 2000 м. (мин., сек.) | Жен | 9.40 | 10.30 | 11.20 | 12.10 | 13.00 |
| Бег 100 м. сек. | Муж | 13.2 | 13.9 | 14.4 | 14.9 | 15.5 |
| | Жен | 14.8 | 15.6 | 18.4 | 17.3 | 18.2 |
| Спортивные игры | | | | | | |
| Баскетбол | | | | | | |
| Ведение мяча (обводя спортивные конусы – 3x12 м.) (мин., сек.) | Муж | 15,0 | 15,8 | 16,6 | 17,2 | 18,5 |
| | Жен | 16,4 | 17,00 | 17,8 | 18,8 | 20,0 |
| Передачи мяча в парах (расстояние 3-4 метра, за 30 сек.) кол-во раз | Муж | 25 | 22 | 19 | 15 | 12 |
| | Жен | 20 | 17 | 15 | 12 | 10 |
| Штрафные броски (10 бросков) | Муж | 8 | 6 | 5 | 4 | 2 |
| | Жен | 7 | 5 | 4 | 3 | 1 |
| Броски с точек (5 точек - 2 броска) | Муж | 8 | 6 | 5 | 4 | 2 |
| | Жен | 6 | 4 | 4 | 3 | 2 |
| Учебная игра | Муж | Оценивается правильность выполнения технических приемов и тактических действий игрока, знание правил игры | | | | |
| | Жен | | | | | |

- Студенты основной медицинской группы, на момент аттестации, пропустившие по уважительной причине более 50% занятий, готовят письменную работу (темы согласовываются с преподавателем).
- Студенты, по медицинским показаниям освобожденные от практических занятий, готовят письменную работу (реферат) на одну из предложенных тем (таблица 6).

Таблица 6.
Темы рефератов

| Курс, семестр | № п\п | Тема работы |
|---------------------------------------|-------|---|
| Очная / заочная форма обучения | | |
| 1 курс, (1 семестр) | 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. |
| | 2 | Социально-биологические основы физической культуры. |
| | 3 | Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно-важных умений и навыков (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание). |
| | 4 | Методики оценки физического развития и функционального состояния организма. |
| | 5 | Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Основы здорового образа жизни человека. |
| | 6 | Физическая культура в ВУЗе. |
| | 7 | История возникновения и развития Олимпийских игр |
| | 8 | Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма. |
| | 9 | Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. |
| | 10 | Символика и атрибутика Олимпийских игр. |
| | 11 | Двигательный режим и его значение. |
| 1 курс, (1 семестр) | 12 | Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре. |
| | 13 | Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры. |
| | 14 | Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры. |

| Курс, семестр | № п\п | Тема работы |
|------------------|----------|--|
| | 15 | Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| | 16 | Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. |
| | 17 | Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека. |
| | 18 | Бег, как средство укрепления здоровья. |
| | 19 | Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание. |
| | 20 | Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон. |
| | 21 | Формирование двигательных умений и навыков. |
| | 22 | Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества). |
| | 23 | Основы спортивной тренировки. |
| | 24 | Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. |
| | 25 | Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. |
| | 26 | Внешняя среда и ее воздействие на организм человека. |
| | 27 | Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. |
| | 26 | Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. |
| | 29 | Средства физической культуры в регулировании работоспособности. |
| | 30 | Адаптация к физическим упражнениям. |

Срок сдачи работы – не мене, чем за 2 недели до аттестации (назначенного срока преподавателем); объем 5-7 страниц, шрифт – TimesNewRoman, кегль – 14 пт, интервал – 1,5. Качество работы оценивается по критериям, приведённым в таблице 7. Максимальное количество баллов за данный вид работы – 60 баллов.

Таблица 7.
Критерии оценки реферата

| Критерий | Требования к работе | Количество баллов |
|---|---|-------------------|
| Знание и понимание, излагаемого материала | Соответствие содержания теме работы; формулировка проблемы, определение рассматриваемых понятий четко и полно, самостоятельность выполнения работы | 10 баллов |
| Анализ и оценка информации | Обоснованность отбора материала, его объем; грамотный анализ различных точек зрения; выводы, обобщающие собственную позицию; наглядность и информативность иллюстрированного материала. | 20 баллов |
| Построение суждений | Логика, ясность изложения; грамотная аргументация; четкость и содержательность выводов. | 15 баллов |
| Оформление работы | Правильность цитирования; грамотность изложения (язык); структура (титальный лист, содержание, источники литературы). | 10 баллов |
| Формальные требования | Соблюдение сроков сдачи работы, объем и т.п. | 5 баллов |

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

Формой контроля знаний по дисциплине «Физическая культура» для студентов, относящихся к основной медицинской группе (ОМГ), является сдача нормативов.

Формой контроля знаний по дисциплине «Физическая культура» для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показателям, является написание и защита реферата.

| Неделя текущего контроля | Вид оценочного средства | Код компетенций, оценивающий знания, умения, навыки | Содержание оценочного средства | Требования к выполнению | Срок сдачи (неделя семестра) | Критерии оценки по содержанию и качеству с указанием баллов |
|------------------------------------|--|---|--|---|---|---|
| Очная форма обучения | | | | | | |
| согласно графику учебного процесса | Тестирование | ОК-8 | 30 вопросов | Компьютерное тестирование; время отведенное на процедуру - 30 минут | Результаты тестирования предоставляются в день проведения процедуры | Критерии оценки определяются процентным соотношением. Не явка -0 Удовлетворительно - от 51% правильных ответов. Хорошо - от 70%. Отлично – от 90%. |
| согласно графику учебного процесса | Для студентов ОМГ (основная медицинская группа) сдача контрольных нормативов | ОК-8 | Таблица 5 | Оцениваются количественные и качественные показатели (Таблица 4,5) | Результаты сдачи нормативов предоставляются в день проведения процедуры | Выполнение каждого норматива оценивается по пятибалльной системе. После сдачи необходимых нормативов рассчитывается среднее арифметическое значение и представляются баллы (Таблица 3). |
| | Для студентов, освобожденных от занятий по ФК написание и защита реферата | ОК-8 | Таблица 6 | Оцениваются качественные показатели выполнения письменной работы (таблица 7) | Результаты оценивания письменной работы студента предоставляются к следующему занятию | Критерии оценки письменной работы представлены в Таблице 7. |
| | Зачет | ОК-8 | Анализ работы студента, проведенной в течение семестра | Зачет проводится в устной форме, путем ответа на вопросы по тематике реферата. Время отведенное на процедуру – 20 минут | Результаты предоставляются в день проведения зачета | Критерии оценки: «Зачтено»: • Выполнение всех видов необходимых работ с набором минимального количества баллов – 65. «Не зачтено»: • недобор необходимого минимума баллов (менее 65 баллов) • незнание основных понятий предмета; |
| Заочная форма обучения | | | | | | |

| Неделя текущего контроля | Вид оценочного средства | Код компетенций, оценивающий знания, умения, навыки | Содержание оценочного средства | Требования к выполнению | Срок сдачи (неделя семестра) | Критерии оценки по содержанию и качеству с указанием баллов |
|------------------------------------|-------------------------|---|-----------------------------------|-------------------------|---|---|
| согласно графику учебного процесса | Реферат | ОК-8 | Тема, предложенная преподавателем | Письменная работа | | Критерии оценки: <ul style="list-style-type: none"> • Знание и понимание, излагаемого материала (10 баллов) • Анализ и оценка информации (15 баллов) • Построение суждений (10 баллов) • Оформление работы (10 баллов) • Формальные требования (5 баллов) |
| | Зачет | ОК-8 | Беседа по теме реферата | Письменная работа | Результаты предоставляются в день проведения зачета | Критерии оценки: <ul style="list-style-type: none"> • Знание и понимание, излагаемого материала (10 баллов) • Анализ и оценка информации (15 баллов) • Построение суждений (10 баллов) • Оформление работы (10 баллов) • Формальные требования (5 баллов) |

Итоговая оценка по дисциплине физическая культура формируется из суммы баллов (МАХ-70 баллов), полученных за:

для студентов основной медицинской группы

- посещение занятий (максимальное количество баллов за одно занятие - 3 балла);
- сдача контрольных нормативов (ОФП максимальное кол-во баллов – 30; СФП максимальное количество баллов – 30);
- участие в соревнованиях и в спортивных мероприятиях (максимальное кол-во баллов – 10 за мероприятие).

для студентов очной формы обучения, освобожденных от занятий по медицинским показаниям:

- сдача письменной работы по предложенной теме (максимальное кол-во баллов – 60);
- участие в соревнованиях и в спортивных мероприятиях (организация и подготовка) (МАХ кол-во баллов – 10 за мероприятие).

Студенты заочной формы обучения готовят письменную работу (темы согласовываются с преподавателем)

Примерное содержание тестов для текущей аттестации (очная форма обучения):

1. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- (?) а) 1908 году
- (!) б) 1911 году
- (?) в) 1912 году
- (?) г) 1916 году

2. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- (!) А) плавание
- (?) Б) легкая атлетика
- (?) В) лыжные гонки
- (?) Г) велоспорт

3. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- (?) А) стрельба
- (?) Б) фехтование
- (!) В) гимнастика
- (?) Г) верховая езда

4. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- (?) А) игры отличались миролюбивым характером
- (!) Б) в период проведения игр прекращались войны
- (?) В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- (?) Г) Олимпийские игры имели мировую известность

5. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- (?) А) долихотром
- (!) Б) панкратион
- (?) В) пентатлон
- (?) Г) диаулом

6. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- (?) А) Организация объединенных наций
- (?) Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- (!) В) Международный олимпийский комитет
- (?) Г) Международная олимпийская академия

7. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- (?) А) Пьер де Кубертен
- (?) Б) Алексей Бутовский
- (?) В) Майкл Килланин
- (!) Г) Деметриус Викелас

8. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- (?) А) Н.Орлов
- (?) Б) А.Петров
- (!) В) Н.Панин – Коломенкин
- (?) Г) А.Бутовский

9. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

- (?) А) за честное судейство
- (?) Б) за победы на трех Олимпиадах
- (!) В) за честную и справедливую борьбу
- (?) Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

10. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

- (?) А) Шамиль Тарпищев
- (?) Б) Вячеслав Фетисов
- (!) В) Станислав Поздняков
- (?) Г) Виталий Смирнов

11. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):

- (?) А) делегация страны – организатора
- (?) Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- (?) В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- (!) Г) делегация Греции

12. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):

- (!) А) делегация страны – организатора
- (?) Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- (?) В) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
- (?) Г) делегация Греции

13. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- (?) А) 1890
- (!) Б) 1894
- (?) В) 1892
- (?) Г) 1896

14. Термин «Олимпиада» означает:

- (!) А) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- (?) Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- (?) В) синоним Олимпийских игр
- (?) Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

15. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

- (?) А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- (?) Б) в 1976 году в Сочи
- (!) В) в 1980 году в Москве
- (?) Г) пока еще не проводились

16. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

- (!) А) сверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое
- (?) Б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- (?) В) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
- (?) Г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

17. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

- (!) А) палестра
- (?) Б) амфитеатр
- (?) В) гимнасия
- (?) Г) стадион

18.Талисманом Олимпийских игр является:

- (?) А) изображение Олимпийского флага
- (?) Б) изображение пяти сплетенных колец
- (!) В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
- (?) Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

19.Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...

- (!) А) 1968 году в Мехико
- (?) Б) 1972 году в Мюнхене
- (?) В) 1976 году в Монреале
- (?) Г) 1980 году в Москве

20.Двигательное умение – это:

- (?) А) уровень владения знаниями о движениях
- (!) Б) уровень владения двигательным действием
- (?) В) уровень владения тактической подготовкой
- (?) Г) уровень владения системой движений

21.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- (?) А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- (?) Б) закаливающих, психологических и философских задач
- (?) В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- (!) Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

22.Временное снижение работоспособности принято называть:

- (?) А) усталостью
- (?) Б) напряжением
- (!) В) утомлением
- (?) Г) передозировкой

23.Что является основными средствами физического воспитания?

- (?) А) учебные занятия
- (!) Б) физические упражнения
- (?) В) средства обучения
- (?) Г) средства закаливания

24.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- (?) А) метания
- (?) Б) прыжки
- (?) В) кувырки
- (!) Г) бег

25. Одним из основных физических качеств является:

- (?) А) внимание
- (?) Б) работоспособность
- (!) В) сила
- (?) Г) здоровье

26. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- (?) А) сила
- (!) Б) выносливость
- (?) В) быстрота
- (?) Г) ловкость

27. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- (?) А) тяжелая атлетика
- (!) Б) гимнастика
- (?) В) современное пятиборье
- (?) Г) легкая атлетика

28. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- (!) А) подвижных и спортивных игр
- (?) Б) прыжков в высоту
- (?) В) бега с максимальной скоростью
- (?) Г) занятий легкой атлетикой

29. Назовите основные физические качества.

- (?) А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- (!) Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- (?) В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- (?) Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

30. Основной и обязательной формой физического воспитания в вузе является:

- (?) А) соревнование
- (?) Б) физкультурная пауза
- (!) В) занятие по «Физической культуре»
- (?) Г) утренняя гимнастика

31. Что характеризуют тесты, проводимые на занятиях по ФК?

- (!) А) уровень физического развития
- (?) Б) уровень физической работоспособности

- (?) В) уровень физического воспитания
- (?) Г) уровень физической подготовленности

32. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?

- (?) А) энциклопедия
- (?) Б) кодекс
- (!) В) хартия
- (?) Г) конституция

33. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?

- (?) А) несогласованность действий стран
- (?) Б) отказ от участия в Играх большинства стран
- (!) В) первая и вторая мировые войны
- (?) Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

34. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...

- (?) А) гимнастике
- (?) Б) боксе
- (?) В) плавании
- (!) Г) борьбе

35. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- (?) А) вылет
- (?) Б) спад
- (!) В) соскок
- (?) Г) спрыгивание

36. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в

- (?) А) Канаде
- (?) Б) Японии
- (!) В) США
- (?) Г) Германии

37. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...

- (?) А) 2
- (?) Б) 3
- (?) В) 5
- (!) Г) 6

38. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

- (?) А) В 1956 г
- (!) Б) в 1957 г
- (?) Г) В 1958 г
- (?) Д) В 1959 г

39. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...

- (!) А) игрок защиты
- (?) Б) игрок нападения
- (?) В) капитан команды
- (?) Г) запасной игрок

40. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- (?) А) произвольно
- (!) Б) по часовой стрелке
- (?) В) против часовой стрелки
- (?) Г) по указанию тренера

41. Ошибками в волейболе считаются...

- (?) А) «три удара касания»
- (!) Б) «четыре удара касания»
- (?) В) заступ игроком в процессе игры боковой линии площадки
- (?) Г) мяч соприкоснулся с ногой игрока

42. Подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течение...

- (?) А) 3 секунд
- (?) Б) 5 секунд
- (?) В) 6 секунд
- (!) Г) 8 секунд

43. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

- (?) А) 2м 44см
- (!) Б) 2м 43см
- (?) В) 2м 45см
- (?) Г) 2м 24см

44. Высота волейбольной сетки для женских команд:

- (?) А) 2м 44см
- (?) Б) 2м 43см
- (?) В) 2м 45см
- (!) Г) 2м 24см

45. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?

- (!) А) да
- (?) Б) нет
- (?) В) только при высокой температуре воздуха
- (?) Б) только при высокой влажности воздуха

46. «Бич – волей» - это:

- (?) А) игровое действие
- (!) Б) пляжный волейбол
- (?) В) подача мяча
- (?) Г) прием мяча

47. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.

- (?) А) 5
- (!) Б) 6
- (?) В) 7
- (?) Г) 8

48. Игра в баскетболе начинается....

- (?) А) со времени, указанного в расписании игр
- (?) Б) с начала разминки
- (?) В) с приветствия команд
- (!) Г) спорным броском в центральном круге.

49. Игра в баскетболе заканчивается...

- (!) А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени
- (?) Б) уходом команд с площадки
- (?) В) в момент подписания протокола старшим судьей
- (?) Г) мяч вышел за пределы площадки

50. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...

- (?) А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок
- (?) Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки
- (!) В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
- (?) Г) судья дает свисток

51. Мяч в баскетболе становится «живым», когда...

- (?) А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком
- (?) Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок
- (?) В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
- (!) Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки

52. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...

- (?) А) брошен любой мяч
- (?) Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»
- (!) В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок
- (?) Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

53. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?

- (?) А) любой член команды
- (?) Б) капитан команды
- (!) В) тренер или помощник тренера
- (?) Г) никто

54. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

- (!) А) 5
- (?) Б) 6
- (?) В) 7
- (?) Г) 4

55. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

- (?) А) выполнение с мячом в руках более одного шага
- (?) Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- (?) В) выполнение с мячом в руках трех шагов
- (!) Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

56. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

- (?) А) 8
- (?) Б) 10
- (!) В) 11
- (?) Г) 9

57. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

- (?) А) 9 м
- (?) Б) 10 м
- (!) В) 11 м
- (?) Г) 12 м

58. Что означает «желтая карточка» в футболе?

- (?) А) замечание

- (!) Б) предупреждение
- (?) В) выговор
- (?) Г) удаление

59. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

- (!) А) форвард
- (?) Б) голкипер
- (?) В) стоппер
- (?) Г) хавбек

60. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

- (?) А) УЕФА
- (!) Б) ФИФА
- (?) В) ФИБА
- (?) Г) ФИЛА

61. Какая страна считается Родиной игры в футбол?

- (?) А) Бразилия
- (?) Б) Испания
- (?) В) Германия
- (!) Г) Англия

62. В легкой атлетике ядро:

- (?) А) метают
- (?) Б) бросают
- (!) В) толкают
- (?) Г) запускают

63. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоты.

- (?) А) «нырок»
- (?) Б) «ножницы»
- (?) В) «перешагивание»
- (!) Г) «фосбери-флоп»

64. «Королевой спорта» называют....

- (?) А) спортивную гимнастику
- (!) Б) легкую атлетику
- (?) В) шахматы
- (?) Г) лыжный спорт

65.К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...

- (?) А) бег на 5000 метров
- (?) Б) кросс
- (!) В) бег на 100 метров
- (?) Г) марафонский бег

**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО
МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА**

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
«Физическая культура»**

(Приложение 2 к рабочей программе)

Направление подготовки: 38.03.01 «Экономика»

Профиль: «Финансы и кредит»

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Королев
2020

1. Общие положения

Целью изучения дисциплины является:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основными **задачами** дисциплины являются:

1. расширение теоретических знаний, связанных с укреплением здоровья студентов;
2. воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
3. формирование у студентов высоких нравственных и волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия, активной жизненной позиции;
4. обеспечение теоретических знаний в области общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
5. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
6. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
7. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование;
8. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Указания по проведению занятий

Первый курс (очная форма обучения)

1 семестр

Лекция.

Тема и содержание: 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.

Продолжительность занятия – 1 ч.

Лекция.

Тема и содержание: Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Продолжительность занятия – 3 ч.

Лекция.

Тема и содержание: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Лекция.

Тема и содержание: 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 ме-

тоды, 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.

Продолжительность занятия – 1 ч.

Лекция.

Тема и содержание: 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.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Лекция.

Тема и содержание: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.

Продолжительность занятия – 1 ч.

Лекция.

Тема и содержание: Физическая культура в профессиональной деятельности.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалиста. Профилактика профессиональных забо-

леваний 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.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Лекция.

Тема и содержание: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Лекция.

Тема и содержание: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практические занятия

Практическое занятие №1.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. Организационное занятие. Ознакомление с целями и задачами ОФП на занятиях легкой атлетикой, техника безопасности.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №2.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств, техника бега на короткие дистанции, 60 м., 100 м.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №3.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. ОФП. Развитие силы нижних конечностей, техника бега на короткие дистанции. Воспитание общей выносливости.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №4.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств и реакции занимающихся. Воспитание общей выносливости.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №5.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. ОФП. Техника бега на средние дистанции (400 м., 600 м.). Развитие прыгучести. Эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №6.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: гимнастика (с элементами акробатики). ОФП. Развитие физических качеств (гибкость, ловкость), выполнение гимнастических упражнений.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №7.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: гимнастика (с элементами акробатики). Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила), строевые упражнения.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №8.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: гимнастика (с элементами акробатики). Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила), строевые упражнения, элементы акробатики.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №9.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП. Основные технические элементы при игре в баскетбол.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №10.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП. Техника владения мячом. Ведение мяча (на месте, в движении), передачи мяча на месте.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №11.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП. Техника владения мячом. Ведение мяча в движении передачи мяча в парах в движении.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №12.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП. Ведение мяча и передачи мяча в парах в тройках (в движении). Броски мяча в кольцо (МПЗ №4)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №13.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП. Передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину (штрафные броски) (МПЗ №4).

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №14.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). Сдача контрольных нормативов (ОФП).

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №15.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.
Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). СФП. Передачи и ведение мяча, штрафные броски, броски мяча с точек. Основные технические действия в защите, в нападении.
Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №16.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.
Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). СФП. Основные технические действия в защите, нападении, командные действия. Подвижные игры, эстафеты
Продолжительность занятия – 2 ч.

Первый курс (заочная форма обучения) 1 семестр

Лекция.

Тема и содержание: 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.

Продолжительность занятия – 0,5 ч.

Лекция.

Тема и содержание: Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Продолжительность занятия – 0,5 ч.

Лекция.

Тема и содержание: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Продолжительность занятия – 0,5 ч.

Лекция.

Тема и содержание: 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.

Продолжительность занятия – 0,5 ч.

Лекция.

Тема и содержание: 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 интен-

сивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Продолжительность занятия – 0,5 ч.

Лекция.

Тема и содержание: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.

Продолжительность занятия – 1 ч.

Лекция.

Тема и содержание: Физическая культура в профессиональной деятельности.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалиста. 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.

Продолжительность занятия – 0,5 ч.

3. Указания по проведению лабораторного практикума

Не предусмотрено учебным планом

4. Указания по проведению самостоятельной работы студентов

Основной формой самостоятельной работы студентов при прохождении данной дисциплины является внеаудиторная самостоятельная работа, выполняемая студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- составление комплексов физических упражнений, направленных на решение конкретных задач, поставленных преподавателем;
- выполнение комплексов физических упражнений (предложенных преподавателем) в домашних условиях и т.д.

| № п/п | Наименование блока (раздела) дисциплины | Виды СРС |
|-------|--|--|
| 1. | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы) |
| 2. | Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры | Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы) |
| 3. | Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы) |
| 4. | Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы) |
| 5. | Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы) |
| 6. | Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы) |
| 7. | Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы) |
| 8. | Тема 8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы) |
| 9. | Тема 9. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы) |
| 10. | Легкая атлетика | Выполнение комплексов ОРУ, предложенных преподавателем. |
| 11. | Гимнастика | Составление комплексов ОФП, направленных на развитие основных физических качеств человека. |
| 12. | Спортивные игры | Выполнение комплексов ОРУ, предложенных преподавателем. |

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2019. – 201 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/993540>
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. —431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1028835>
3. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
4. Витун, В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры : учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2015. - 103 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1191-1 ; То же [Электронный ресурс]. - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101>

Дополнительная литература:

1. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: Учебник / Передельский А.А. - М.:Спорт, 2016. - 416 с. ISBN 978-5-906839-04-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/918464>
2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>
3. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>
4. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / Чайковская

О.Е., Ткаченко А.В./ - М.: Издательство «Научный консультант», 2019 – 148с.

5. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие : В 2 частях : [16+] / сост. Е.С. Стоцкая ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – Ч. 1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения. – 197 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573581>

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Интернет-ресурсы:

Электронные ресурсы библиотеки «МГОТУ»:

1. Университетская библиотека ONLINE <http://www.biblioclub.ru>
2. Электронно-библиотечной системы Znanium.com <http://znanium.com>

Литература из ЭБС:

- 1) Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. - 2-е изд., стереотип. - Москва : Спорт, 2020. - 160 с. - ISBN 978-5-907225-11-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1065600>
- 2) Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.К. Серова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 129 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-016466-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1157116>
- 3) Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - Москва :Спорт, 2016. - 280 с. ISBN 978-5-906839-23-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/913089>
- 4) Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>
- 5) Калинина, И. Ф. Проведение профилактических мероприятий и оказание первой помощи на занятиях физической культуры студентов вузов : учеб. пособие / И.Ф. Калинина. - Москва : Научный консультант. - 2016. — 88 с. - ISBN 978-5-9908932-2-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023643>

7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Перечень программного обеспечения: MSOffice, PowerPoint.

Информационные справочные системы: не предусмотрено курсом данной дисциплины

Ресурсы информационно-образовательной среды «МГОТУ»: Рабочая программа и методическое обеспечение по курсу «Физическая культура».