Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Максимов Алексей Борисович
Должность: директор департамента по образовательной политике
Дата подписания: 25.09.2023 14:33:07
Уникальный программный ключ:
8db180d1a3f02ac9e60521a5672742735c18b1d6

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
/Московский Политех/

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
экономики и управления
_____ А.В. Назаренко
«30» 05 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки
38.03.02 «Менеджмент»

Образовательная программа
«Управление бизнес-процессами»

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная, очно-заочная

Москва, 2022

1. Цели освоения дисциплины.

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 жизни и профессиональной деятельности.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Планируемые результаты обучения по дисциплине.

Выпускник должен:

знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к числу учебных дисциплин базовой части цикла (Б.1.1.03) образовательной программы бакалавриата.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» взаимосвязана логически и содержательно-методически со следующей дисциплиной ОП:

В части дисциплин по выбору (Д.7):

- Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование компетенций	**Индикаторы достижения компетенции**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

4. Структура и содержание дисциплины.

По очной форме обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет **2** зачетные единицы, т.е. **72** академических часа (из них 36 часов – самостоятельная работа студентов). Разделы дисциплины «Физическая культура и спорт» изучаются на первом курсе.

Первый семестр: практические занятия – 2 часа в неделю (36 часов), форма контроля - зачет.

По очно-заочной форме обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет **2** зачетные единицы, т.е. **72** академических часа (из них 58 часов – самостоятельная работа студентов). Дисциплина изучается на **первом** курсе.

Первый семестр: лекции – 14 часов, форма контроля – зачет.

Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» по срокам и видам работы отражены в приложении.

Содержание разделов дисциплины

Решение поставленных задач осуществляется путем включения в учебные занятия теоретического и практического материалов, а также выполнения контрольных заданий и упражнений (тестов).

Теоретический материал формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношения к физической культуре.

Практический материал состоит из двух разделов:

1. **методического** - обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;
2. **учебно-тренировочного** – направленного на развитие функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельного, целенаправленного и творческого использования средств физической культуры и спорта.

Контрольные задания и упражнения способствуют персональному и объективному учету деятельности студентов и определению получаемых ими знаний по дисциплине «Физическая культура и спорт».

4.1. Теоретический раздел

(формирование компетенции УК-7**)**

Теоретические материалы излагаются в форме бесед в учебных группах. Также студенты самостоятельно изучают литературные источники и материал, имеющийся на кафедре или в библиотеках.

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

Физическая культура и спорт как социальный феномен общества. Современное состояние физической культуры. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Физическая культура и личность. Ценность физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостности развития личности. Основные положения организации физического воспитания в университете.

Тема 2. Биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая 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 и факторы его определяющие взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и её 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.

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

Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их форма и содержание. Организация самостоятельных занятий физическим 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.

Тема 5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений (по конкретному виду спорта).

Краткая историческая справка развития вида спорта. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта или систем физических упражнений на физическое развитие, подготовленность, психофизические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение целей и задач спортивной подготовки в условиях ВУЗа. Возможные формы организации тренировок в ВУЗе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Календарь соревнований. Спортивная классификация и правила соревнований.

Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Медицинское обследование занимающихся. Медицинское обеспечение физического воспитания студентов. Врачебно-педагогические наблюдения за студентами во время занятий. Профилактика травматизма. Методы определения и оценки состояния функциональных систем организма и тренированности занимающихся. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержаний и методик занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования

спортивной подготовки в ВУЗе. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической, профессионально-прикладной и спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Универсиады и Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и индивидуальный выбор студентами видов спорта или систем физических упражнений. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Методы ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы, средства ППФП студентов в ВУЗе. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля. Прикладные виды спорта и их элементы.

Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры в рабочее и свободное время. 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 во внедрении физической культуры в производственном коллективе.

4.2. Практический раздел

(формирование компетенции ОК-7)

Методический раздел (к темам теоретического раздела)

Для освоения методического материала отводится часть учебно-тренировочного занятия.

Предусматривается изучение следующих методических приемов:

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
2. Простейшие методы самооценки работоспособности, утомляемости и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Основы методики самомассажа.
4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

5. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, номограммы, формулы и др.).
6. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
7. Методика оценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания для спортивного отделения).
8. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.
9. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
10. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
11. Современные методики оздоровления средствами физического воспитания.
12. Методика проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.

Учебно-тренировочные занятия

К практическим занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и определившие свою группу здоровья (основную, подготовительную, специальную «А» или «Б»). Исключение делается студентам 1 семестра, для которых это правило действует сразу после прохождения медицинского осмотра. До определения группы здоровья, студентам предлагаются физические нагрузки в щадящем режиме. Учитываются данные медицинской формы 086.Занятия проводятся в основном и специальном учебном отделениях.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной или подготовительной медицинским группам. Численный состав учебных групп – 12-15 человек.

Учебно-тренировочные занятия в основном отделении базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

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

В основном отделении занятия проводятся с направленностью на улучшение общей физической подготовки с использованием средств одного или нескольких видов спорта, определяемых возможностями спортивной базы, на которой проводятся занятия.

В специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» или «Б». Численный состав учебных групп – не более 10 человек.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для учебных групп специального отделения разрабатывается с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Учебный процесс в специальном отделении направлен на укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, а также на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии. Особое место отводится формированию знаний и умений проведения самоконтроля, самомассажа, навыков самостоятельного использования физических упражнений в организации двигательного режима с учетом состояния здоровья и заболевания.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателем. Преподаватель несет полную ответственность за соответствие используемых упражнений и их дозировок возможностям каждого отдельного студента.

По медицинским показателям студент может быть переведен в специальное отделение в любое время.

Студенты, на длительный срок освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

5. Образовательные технологии

Методика преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» и реализация компетентностного подхода в изложении и восприятии материала предусматривает использование следующих образовательных технологий: групповые, дифференцированного обучения, личностно-ориентированного подхода, спортивно-ориентированные, модульные, здоровье сберегающие, валеологические и соревновательные.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Физическая культура» в основном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, выполняют зачетные

требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и методического разделов программы и выполнение установленных тестов общей физической подготовки.

К выполнению тестовых упражнений допускаются студенты, посетившие не менее 80% занятий. Студенты, не выполнившие это требование, допускаются к выполнению тестовых упражнений, только после отработки недостающего количества занятий.

Студенты выполняют 5 тестов контроля общей физической подготовленности (Приложение №4), которые выбираются исходя из возможностей спортивной базы, на которой они проводятся.

Дифференцированная оценка за семестр определяется достигнутым студентом уровнем физической подготовленности по средней арифметической оценке за все тесты, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл (Таблица №1). Исключение по отдельным тестам может быть сделано для студентов, имеющих недостаточную первичную физическую подготовленность, избыток или недостаток массы тела. При этом один балл дается только за наличие положительного сдвига по сравнению с исходным показателем в данном тестовом упражнении. Дифференцированная оценка является условной и носит лишь мотивационный характер.

Студенты, являющиеся членами сборных команд университета по видам спорта, регулярно принимающие участие в учебно-тренировочном процессе и различных соревнованиях, по представлению тренеров, осуществляющих их подготовку, могут быть освобождены от выполнения тестов и оценены по результатам выступлений за соответствующую сборную команду.

Таблица №1

Оценка тестов общей физической и спортивно-технической подготовки	Удовлетворительно («зачтено»)	Хорошо («зачтено»)	Отлично («зачтено»)
Средняя оценка тестов в очках	5,0	7,0	8,0

Студенты, на длительное время освобожденные от практических занятий, оцениваются по результатам собеседования по теоретическому и методическому разделам программы, качеству написания реферата.

При выполнении текущего контроля возможно использование тестового материала. Образцы контрольных вопросов и заданий для проведения текущего контроля приведены в приложении. При реализации программы бакалавриата организация вправе применять электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии должны предусматривать возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

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

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

В результате освоения дисциплины формируется следующая компетенция:

Код компетенции	В результате освоения образовательной программы обучающийся должен обладать
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В процессе освоения образовательной программы данная компетенция, в том числе её отдельные компоненты, формируются поэтапно в ходе освоения обучающимися дисциплин в соответствии с учебным планом и календарным графиком учебного процесса.

При выполнении текущего контроля возможно использование тестового материала. Образцы контрольных вопросов и заданий для проведения текущего контроля приведены в приложении. При реализации программы бакалавриата организация вправе применять электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии должны предусматривать возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

6.1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, формируемых по итогам освоения дисциплины (модуля), описание шкал оценивания

Показателем оценивания компетенции на различных этапах её формирования является достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине.

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
Показатель	**Критерии оценивания**			
	2	**3**	**4**	**5**
знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Обучающийся демонстрирует полное отсутствие или недостаточное соответствие следующих знаний: культурного, исторического наследия в области физической культуры; сущности физической культуры в различных сферах жизни; ценностной ориентации в области физической культуры.	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих знаний: культурного, исторического наследия в области физической культуры; сущности физической культуры в различных сферах жизни; ценностной ориентации в области физической культуры. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность знаний, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями при их переносе на новые ситуации.	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих знаний: культурного, исторического наследия в области физической культуры; сущности физической культуры в различных сферах жизни; ценностной ориентации в области физической культуры; но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях.	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих знаний: культурного, исторического наследия в области физической культуры; сущности физической культуры в различных сферах жизни; ценностной ориентации в области физической культуры; свободно оперирует приобре-тенными знаниями.
уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического само-совершенствования, формирования	Обучающийся не умеет или в недостаточной степени умеет посредством физической культуры оптимизировать психофизическое состояние человека, формируя здоровый	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих умений: посредством физической культуры оптимизировать психофизическое состояние человека, формируя здоровый	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих умений: посредством физической культуры оптимизировать психофизическое состояние человека, формируя здоровый	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих умений: посредством физической культуры оптимизировать психофизическое состояние человека, формируя здоровый

здорового образа и стиля жизни.	образ жизни.	образ жизни. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность умений, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании умениями при их переносе на новые ситуации.	образ жизни. Умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.	образ жизни. Свободно оперирует приобретенными умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Обучающийся не владеет или в недостаточной степени владеет современными технологиями в области физической культуры и спорта; необходимыми умениями и навыками в психофизическом развитии личности. .	Обучающийся владеет современными технологиями в области физической культуры и спорта; необходимыми умениями и навыками в психофизическом развитии личности. Обучающийся испытывает значительные затруднения при применении навыков в новых ситуациях.	Обучающийся частично владеет современными технологиями в области физической культуры и спорта; необходимыми умениями и навыками в психофизическом развитии личности, навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.	Обучающийся в полном объеме владеет современными технологиями в области физической культуры и спорта; необходимыми умениями и навыками в психофизическом развитии личности, свободно применяет полученные навыки в ситуациях повышенной сложности.

Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и их описание:

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

Промежуточная аттестация обучающихся в форме зачёта проводится по результатам выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных учебным планом по данной дисциплине, при этом учитываются результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценка степени достижения обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине проводится преподавателем, ведущим занятия по дисциплине методом экспертной оценки. По итогам промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

К промежуточной аттестации допускаются только студенты, выполнившие все виды учебной работы, предусмотренные рабочей программой по дисциплине «Физическая культура и спорт» (знание теоретического и методико-практического разделов, регулярное посещение учебно-тренировочных занятий, выполнение тестов

контроля общей физической подготовленности, написание реферата по выбранной тематике).

Шкала оценивания	Описание
Зачтено	Выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Студент демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. При этом могут быть допущены незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
Не зачтено	Не выполнен один или более видов учебной работы, предусмотренных учебным планом. Студент демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

Фонды оценочных средств представлены в Приложении 1 к рабочей программе

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

7.1. основная литература

1. Письменский, *И. А.* Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469114
2. Плешаков, А.А. Физическая культура и физическое воспитание студентов в высшем учебном заведении: учебное пособие / А. А. Плешаков, М.А. Семенова. - М. : Московский Политех, 2020. - 76 с. – https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?d=127&rid=4450

3. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: учебно-методическое пособие / М.А. Семёнова, Е.Е. Щербакова, М.В. Железнякова. – Москва: Московский Политех, 2021. https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?d=127&rid=4521

7.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/474341

2. Филиппов, *С. С.* Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12771-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472467

3.Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489224

4.Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495966

5.Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496688

6.Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496822

7.Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. —

Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/494126

8. Физическое самосовершенствование: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 108 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12579-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496319

7.3 Нормативные документы и ГОСТы

1. Российская Федерация. Конституция (1993). Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12.12.1993. Текст: электронный // Некоммерческие интернетверсии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/.

2. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.

3. Российская Федерация. Законы. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/.

4. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернетверсии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.

5. Российская Федерация. Постановления. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540. Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253/.

6. Российская Федерация. Приказы. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)»: Приказ Минспорта РФ от 22 02 2023 N 117. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL:. https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_443204/.

7.4 Электронные образовательные ресурсы

Предусмотрено использование разделов ЭОРа "Физическая культура и спорт"

1. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=3212
2. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=3732
3. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=4115

4. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=4117
5. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=4436

7.5 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1) http://www.fismag.ru/ Сайт журнала Физкультура и спорт
2) http://kzg.narod.ru/ Сайт журнала Культура здоровой жизни
3) http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Сайт журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4) http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3 Сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
5) http://www.afkonline.ru/biblio.html Сайт журнала «Адаптивная физическая культура (АФК).
6) https://elibrary.ru/ - Научная электронная библиотека
7) Официальный интернет-портал базы данных правовой информации http://pravo.gov.ru.
8) Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
9) Образовательная платформа «Юрайт». Для вузов и ссузов. Электронная библиотечная система (ЭБС) https://urait.ru/
10) Электронная библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека ONLINE» http://biblioclub.ru/

7.6. программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

- Офисные приложения, Microsoft Office 2013 (или ниже) – Microsoft Open License. Лицензия № 61984042

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Для выполнения задач дисциплины «Физическая культура» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) в университете используется следующая спортивная база:

Спортивный зал №1 Аудитория №112а 107023, г. Москва, ул. Большая Семеновская, д.38	Игровой зал, две раздевалки с душевыми, лаборантская комната
Спортивный зал №2 107023, г. Москва, ул. Большая Семеновская, д.40А	Тренажёрно-гимнастический зал, оснащенный гимнастическими снарядами, комплексом тренажеров на различные группы мышц, штангами.
Спортивный зал №4 Аудитория №103 115088, г. Москва, ул. 1-я Дубровская, д.16а, стр.1	1) зал тяжелой атлетики, оборудованный тренажерами, штангами, гирями, помостами; 2) тренажерный зал, оборудованный комплексом тренажеров.

Спортивный зал №7 Аудитория №519а 129626, ул. Павла Корчагина, д.22, стр.2	Игровой зал оборудован двумя раздевалками с душевыми.
Спортивный зал №8 Аудитория №304 115088, г. Москва, ул. 1-я Дубровская, д.16а, стр.1	Комплекс тренажеров для силового многоборья, раздевалка.

- аудитория для лекционных и семинарских занятий общего фонда: столы учебные со скамьями, аудиторная доска, переносной мультимедийный комплекс (проектор, проекционный экран, ноутбук). Рабочее место преподавателя: стол, стул.

9. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа является одним из видов получения знаний обучающимися и направлена на:

- изучение теоретического материала, подготовку к учебным занятиям,
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Самостоятельная работа студентов представляет собой важнейшее звено учебного процесса, без правильной организации которого обучающийся не может быть высококвалифицированным бакалавром/специалистом.

Студент должен помнить, что проводить самостоятельные занятия следует регулярно. Важно приложить максимум усилий, воли и работать с полной нагрузкой с первого дня.

Каждый студент должен сам планировать свою самостоятельную работу, исходя из своих возможностей и приоритетов.

В процессе обучения важнейшую роль играет самостоятельная работа с источником информации. Научиться работать с такими источниками - приоритетная задача студента.

Рекомендации по написанию рефератов

Одной из форм изучения конкретных проблем учебной дисциплины "Физическая культура и спорт" и отчётности по ней для обучающихся является подготовка реферата. Работа над рефератом предполагает исследование и систематизацию различных проблем, анализ разнообразных подходов авторов к той или иной проблеме. Реферат представляет собой работу, предусматривающую собственное осмысление обучаемым поставленной проблемы и изложение своих мыслей в письменной форме. Он выполняется под руководством преподавателя, оформляется в соответствии с установленными требованиями и является элементом учебной работы по освоению курса "Физическая культура и спорт".

1. Цель и задачи написания реферата. Подготовка и написание работы по курсу "Физическая культура и спорт" имеет целью углубить, систематизировать и закрепить полученные обучающимся теоретические знания в области физической культуры. Написание реферата позволяет закрепить приобретаемые обучающимися умения поиска необходимой информации, быстрого ориентирования в современной классификации источников. Оно инициирует стремление к повышению скорости чтения, выработке адекватного понимания прочитанного, выделение главного и его фиксации - составлению конспекта. Работа над рефератом не только углубляет и расширяет уровень подготовки обучающихся, но и прививает им вкус, навыки научного исследования и самостоятельного письменного изложения теоретических вопросов и обобщения реальных фактов. Подготовка реферата имеет большое воспитательное значение. Она способствует формированию у обучающихся научного мировоззрения, методологической дисциплины мышления и практического действия.

2. Выбор темы реферата. Тема реферата обусловливается требованиями учебного плана, программой освоения курса физической культуры. Выбор темы реферата осуществляется из предложенных вариантов. Возможно и инициативное предложение темы обучающимся, но в каждом случае необходимо аргументированное обоснование выбора такой темы и согласование ее с преподавателем. Сбор материала, написание и сдача на проверку работы осуществляется в сроки, определённые порядком прохождения учебных дисциплин при обучении.

3. Оформление реферата. Структура реферата включает в себя: титульный лист с указанием темы реферата, исполнителя (обучающегося), преподавателя, которому работа сдана на проверку, даты написания работы; план работы с указанием названия основных разделов (глав, параграфов) работы, страниц; введение, где определяется цель и задачи реферата, его актуальность, теоретическое значение и практическая ценность для профессиональной деятельности специалиста, степень разработанности выбранной проблемы, используемая теоретико-методологическая, концептуальная и источниковая базы; основной текст, в котором дается необходимая методологическая основа разработки проблемы, формулируются теоретические положения и с этих позиций даются практические выводы и рекомендации. Основной текст может состоять из глав и параграфов или только из параграфов или разделов; заключение, где формулируются выводы на основании выработанной ранее методологии и проведенного анализа. Выводы должны быть доказательными и вытекать из анализа, проведенного автором в реферате; список использованной литературы и других источников. Список литературы не должен быть слишком обширным, однако его не обязательно ограничивать включением только тех произведений, из которых приведены цитаты;

приложения (схемы, образцы документов, таблицы, графики и т.д.), иллюстрирующие анализируемый материал. Приложение создается обучающимся в том случае, если оно дополняет содержание основных проблем реферата. Объем реферата составляет примерно 10-15 машинописных страниц. При невыполнении обучающимся требований к содержанию и оформлению реферата, преподаватель возвращает работу для доработки и устранения недостатков.

Порядок сдачи и защиты рефератов.

1. Реферат сдается на проверку преподавателю за 1 -2 недели до зачетного занятия.

2. При защите реферата преподаватель учитывает: качество, степень самостоятельности студента и проявленную инициативу, связность, логичность и грамотность составления, оформление. Защита тематического реферата может проводиться на выделенном одном занятии в рамках часов учебной дисциплины, либо по договоренности с преподавателем.

10.Методические рекомендации для преподавателя

Преподавателю необходимо быть готовым консультировать студентов по любым вопросам, связанным с освоением дисциплины.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавров 38.03.02 «Менеджмент», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.08.2020 г. № 970 (Зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2020 № 59449).

Разработчик(и):

Заведующий кафедрой, к.п.н. /А.А. Плешаков/

Доцент, к.п.н. доцент /Э.В. Егорычева/

Согласовано:

Заведующий кафедрой
«Физическое воспитание», к.п.н. /А.А. Плешаков/

Приложение
к рабочей программе

Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент»
(бакалавр)
Очная форма обучения

n/n	Раздел	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов, и трудоемкость в часах					Виды самостоятельной работы студентов					Формы аттестации	
				Л	П/С	Лаб	СРС	КСР	К.Р.	К.П.	РГР	Рефер.	К/р	Э	З
1	Теоретический раздел														
1.1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	1-2	1	1		4								
1.2	Тема 2. Биологические основы физической культуры.	1	3-4	1	1		4								
1.3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	5-6	1	1		4								
1.4.	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	7-8	1	1		4								
1.5	Тема 5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений (по конкретному виду спорта).	1	9-10	2	2		4								

1.6	Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1	11-12	2	2		4								
1.7	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1	13-14	2	2		4								
1.8.	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1	15-16	2	2		2								
1.9	Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности.	1	17-18	2	2		2					+			
2	Практический раздел	1	1-18	2	2		2								
3	Контрольный раздел	1	18	2	2		2								
	Форма аттестации											Один реферат			З
	Всего часов по дисциплине в первом семестре			18	18		36								

Очно-заочная форма обучения

n/n	Раздел	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов, и трудоемкость в часах					Виды самостоятельной работы студентов					Формы аттестации	
				Л	П/С	Лаб	СРС	КСР	К.Р.	К.П.	РГР	Рефер.	К/р	Э	З
1	Теоретический раздел														
1.1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	1-2	1			5								
1.2	Тема 2. Биологические основы физической культуры.	1	3-4	1			5								
1.3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	5-6	1			5								
1.4.	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	7-8	1			5								
1.5	Тема 5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений (по конкретному виду спорта).	1	9-10	1			6								
1.6	Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1	11-12	1			6								
1.7	Тема 7. Спорт.	1	13-14	1			5								

	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.														
1.8.	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1	15-16	1			6								
1.9	Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности.	1	17-18	2			5					+			
2	Практический раздел	1	1-18	2			6								
3	Контрольный раздел	1	18	2			4								
	Форма аттестации											Один реферат			З
	Всего часов по дисциплине в первом семестре		72	14			58								З

Приложение 1 к
рабочей программе

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
/Московский Политех/

Направление подготовки: 38.03.02 «Менеджмент

ОП (образовательная программа): «Управление бизнес-процессами»

Форма обучения: очная, очно-заочная

Вид профессиональной деятельности: организационно-управленческая, информационно-аналитическая, предпринимательская

Кафедра: **«Менеджмент»**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура и спорт»

Состав: 1. Паспорт фонда оценочных средств

2. Описание оценочных средств реферат, тест, устный опрос, вопросы к зачёту

Составители:

Заведующий кафедрой «Физическое воспитание» А. А. Плешаков

Доцент кафедры «Физическое воспитание», доц., к.п.н. Э. В. Егорычева

Москва, 2022 г.

Таблица 1

ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ						
ФГОС ВО **38.03.02 «Менеджмент» образовательная программа "Управление биснес-процессами"** В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие **общекультурные компетенции**:						
№	**КОМПЕТЕНЦИИ**		**Перечень компонентов**	**Технология формирования компетенций**	**Форма оценочного средства****	**Степени уровней освоения компетенций**
	Компетенция	**Индикаторы компетенций**				
1	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровье сбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	**знать:** - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. **уметь:** - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. **владеть:** - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	методико-практические и учебно-тренировочные занятия, самостоятельная работа	Р, Т, УО Зачёт	Понимает: - влияние оздоровительной системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. **Повышенный уровень** - способен использовать приобретенные знания и навыки в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранение и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ; - выбирает оптимальные методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития.

**- Сокращения форм оценочных средств см. в приложении 2 к РП.

Приложение 2
к рабочей программе

Перечень оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№ ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Реферат (Р)	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
2	Устный опрос собеседование, (УО)	Средство контроля, организованное как специальная беседа педагогического работника с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Темы теоретического раздела дисциплины
3	Тестирование (Т)	Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической подготовленности обучающегося.	Фонд тестовых упражнений
4	Зачёт	Итоговая форма оценки знаний. В высших учебных заведениях проводятся во время сессии.	Вопросы к зачёту

Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности по дисциплине «Физическая культура и спорт» (формирование компетенции УК-7)

УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ:

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
1. Наклон вперед из положения стоя на опоре (ниже скамьи – см)	4	5	6	7	13	6	7	8	11	16
2. Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	195	205	215	230	240	150	160	170	180	195
3. Подтягивание на перекладине (раз) Вес до 85 кг	5	7	9	10	13	-	-	-	-	-
Вес 85 кг и более	2	4	7	9	11	-	-	-	-	-
Вис на согнутых руках (сек)	-	-	-	-	-	5	8	10	12	15
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (раз). Девушки с закреплением ног.	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
5. Сгибание и разгибание рук от пола за 2 мин. Пауза между отжиманиями не более 5 сек. (раз). Девушки – упор на колени	35	40	45	50	60	15	20	25	30	40
6. Прыжки через скакалку на двух ногах за 1 минуту (раз)	70	80	90	100	110	80	90	100	110	120
7. Приседания на двух ногах за 2 мин. (раз)	80	85	90	95	100	60	65	70	75	80
8. Челночный бег 6м за 1 мин. (раз)	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27

Примечание:

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как исходные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в университет и в конце семестра – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности.

На начале учебного года студенты тестируются в упражнениях, не требующих специальной подготовки и не создающие большую нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Оценка тестов общей физической и спортивно-технической подготовки	Удовлетворительно («зачтено»)	Хорошо («зачтено»)	Отлично («зачтено»)
Средняя оценка тестов в очках	5,0	7,0	8,0

Тематика рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт» (формирование компетенции УК-7)

ЗНАТЬ:

1. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями
2. Влияние вредных привычек на отдельные системы и на организм в целом. Физическая культура как альтернатива вредным привычкам
3. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем
4. Роль физической культуры в целях профилактики профессиональных заболеваний и травматизма
5. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья
6. Проблема сколиоза среди молодежи
7. Физкультура для здоровья человека
8. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями
9. Основные системы оздоровительной физической культуры.
10. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
11. Роль и место физической культуры в системе высшего профессионального образования
12. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
13. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов 14.Физическое состояние женского организма
15. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями
16. Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения
17. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний
18. Значение физических упражнений для развития и укрепления дыхательной системы
19. Здоровье и двигательная активность студента.

20.Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья

21.Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств физической культуры при гипертонии

22. Закаливание, как средство укрепления здоровья

23.Личная гигиена и ее роль в формировании ЗОЖ.

24.Физическая культура и спорт в современном обществе

25. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов

26. Биологические и физиологические изменения под воздействием активных двигательных нагрузок

27. Плавание как оздоровительный вид двигательной активности.

28. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях

29. Физическая нагрузка и индивидуальные режимы нагрузок для самостоятельных занятий

30. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

31. Проблема сколиоза среди молодежи

32. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности

33. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями

34. Здоровый образ жизни и его составляющие

35. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студента

36. Роль и место физической культуры в системе высшего профессионального образования

37. Роль занятий физической культурой в профилактике острых респираторных заболеваний

38. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

39. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями

40. Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения

41. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний

42. Значение физических упражнений для развития и укрепления дыхательной системы

43. Здоровье и двигательная активность студента.

44. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья

45. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств физической культуры при гипертонии

46. Оздоровительная ходьба как способ повышения двигательной активности

47. Личная гигиена и ее роль в формировании ЗОЖ.

48. Физическая культура и спорт в современном обществе

49. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов

50. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.

51.История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.

52.Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.

53.Роль физической культуры в целях профилактики профессиональных заболеваний и травматизма

54.Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Критерии оценки реферата

Оценка «Отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «Хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «Удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Примерные темы рефератов для студентов, на длительное время освобождённых от практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» (формирование компетенции УК-7)

ЗНАТЬ:

1. Социологические и общетеоретические проблемы физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и спорт на службе охраны здоровья.
3. Медицинские аспекты спортивной деятельности.
4. Профессионально-прикладная направленность физической культуры и спорта.
5. Медико-биологические основы занятий массовой физической культурой и спортом.

6. Двигательные и оздоровительные системы.

УМЕТЬ:

7. Коррекция психофизиологического состояния человека.
8. Наше питание – наше здоровье.

ВЛАДЕТЬ:

9. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
10. Современные нетрадиционные методы поддержания работоспособности.

Критерии оценки реферата

Оценка «Отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «Хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «Удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Темы устного опроса, собеседования (УО)
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
(формирование компетенции УК-7)

ЗНАТЬ:

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

Обсуждение вопросов:

1. Понятие физического воспитания.
2. Физическое воспитание в вузах.
3. Структура руководства физическим воспитанием в вузах.
4. Направленность системы физического воспитания.

Тема 2. Биологические основы физической культуры.

Обсуждение вопросов:

1. Организм человека как биологическая система.
2. Гомеостаз.

3. Гиподинамия и гипоксия.

4. Резистентность.

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

Обсуждение вопросов:

1. Базовая физическая культура: сущность и структура.

2. Организационно- дидактические основы базовой физической культуры студента.

3. Средства, методы и организационные формы совершенствования основных физических качеств.

4. Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.

Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обсуждение вопросов:

1. Формы самостоятельных занятий.

2. Содержание самостоятельных занятий.

3. Мотивация выбора.

4. Особенности занятий для отдельных групп.

Тема 5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений (по конкретному виду спорта).

Обсуждение вопросов:

Краткая историческая справка развития вида спорта.

Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта или систем физических упражнений на физическое развитие, подготовленность, психофизические качества и свойства личности.

Спортивная классификация и правила соревнований.

Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Обсуждение вопросов:

1. Понятие о здоровом образе жизни.

2. Компоненты здорового образа жизни.

3. Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Обсуждение вопросов:

1. Массовый спорт.

2. Спорт высших достижений.

3. Система физических упражнений.

4. Особенности занятий избранным видом спорта.

5. Международные спортивные связи

Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Обсуждение вопросов:

1. Психофизическая характеристика труда.

2. Работоспособность, утомление, переутомление.

3. Рекреация, релаксация, самочувствие

Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности.

Обсуждение вопросов:

1. Производственная физическая культура.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

3. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Критерии оценки:

- оценка **«зачтено»** выставляется студенту, если он правильно и развернуто отвечал на заданные вопросы (**УК-7 – «знать»**) с опорой на учебную и дополнительную литературу (**УК-7 – «владеть»**), демонстрировал умение анализировать современное состояние проблемы (**УК-7 – «уметь»**), стремление логически определенно и последовательно изложить свой ответ. При этом могут быть допущены незначительные ошибки, неточности, которые он может исправить самостоятельно или при коррекции преподавателем.

- оценка **«не зачтено»** выставляется студенту, если он неправильно отвечал на заданные вопросы или вовсе не отвечал на них. Обучающийся демонстрировал знания, умения, навыки ***ниже порогового уровня*** в соответствии с приведенными в таблице критериями оценивания компетенции.